

**Clarissa Finger Brittes**

***PANCHA – instalações somáticas***  
**o Yoga na construção poética de uma pesquisa somático-  
performativa em Dança**

Porto Alegre

2018

**Clarissa Finger Brittes**

***PANCHA – instalações somáticas***  
**o Yoga na construção poética de uma pesquisa somático-  
performativa em Dança**

Trabalho de conclusão apresentado  
ao curso de Licenciatura em Dança  
da UFRGS – Universidade Federal  
do Rio Grande do Sul.

Orientadora: Professora Dra. Cibeles Sastre

Porto Alegre  
2018



## **Agradecimentos**

A Cintia Kovara, pela constante observação, registro e produção em todas instalações. A Paula Gonzalez pela observação e resgistro de Prithvi. A Ananda Barzotto pela observação e apoio na produção de Jala e Akasha. A Tiana Star pela observação de Jala. A Aline Brustolin pela observação e apoio na produção de Agni. Ao Marcos Kliegman pelo apoio constante na produção audiovisual. A Guz Schneider pelo apoio no registro fotográfico de Prithvi e Jala. A Mayara Fernandes pelo apoio no registro fotográfico de Agni, Vayu e Akasa. A Marina Azevedo pelo apoio na assessoria de imprensa. A Mari Falcão pelos figurinos e disponibilidade. Ao Paulo Azevedo pelo Hair Style. Ao Roger Lerina por ter dado o serviço. A EPTC pelas autorizações. À administração do Mercado Público pela autorização de Akasa e à equipe de segurança pelo apoio

A Maria Martinez pela entrevista. Às professoras Luciana Paludo e Carla Vendramin pelas aulas e projetos inspiradores. À Cibele Sastre pelas orientações, aulas e projetos de pesquisa e extensão inspiradores. Ao Chico Machado pela resolução de muitas de minhas “questões”. Ao Aírton Tomazzoni pela oportunidade dessa descoberta. A Luciana Brites e Francine Krüger pelas trocas de uma vida quando minha vida nem era essa. Aos meus professores de Yoga. A Comgrad da Dança. A Mariana e Cíntia, funcionárias da biblioteca pela ajuda com as normas. Aos colegas do DESC e do PPPD. Aos colegas atuantes do diretório acadêmico da dança por todas as lutas e conquistas. Ao CID- Centro Integrado de Desenvolvimento, que sempre me deu liberdade para experimentar conhecimentos com meus amores da Educação Infantil. Aos meus alunos, por serem super compreensivos neste meu momento de reta final e trabalho excessivo.

Aos meus pais sempre.

A todos professores, professores-artistas e artistas.

Aos resistentes.

## RESUMO

**PANCHA – intalações somáticas** relata a experiência com cinco performances cujas escolhas, parâmetros e tarefas são pensados a partir dos pancha mahabhutas (cinco elementais védicos) e suas correlações com a anatomia sutil. Resulta do Yoga como construção poética para a realização de uma pesquisa somático-performativa em Dança. Os conceitos guarda-chuva que levaram à construção poética de Pancha são Atma, Rasa e Soma também destacados dos Vedas (escritura sagrada hindu). Atma, trata da corporificação do significado primordial do Yoga (unidade entre corpo, mente e espírito); Rasa refere um público participante numa experiência de degustação da arte, e Soma inspira uma metodologia sensível à experiência vivida nos moldes do manifesto pela Pesquisa Somático-performativa instaurada por Ciane Fernandes.

**Palavras-chave:** Yoga. Dança. Poética. Pesquisa somático-performativa.

## ABSTRACT

**PANCHA – instalações somáticas** talks about the experience of five performances which choices, parameters and tasks are thought through the *pancha mahabhutas* (five vedic elementals) and its correlations with subtle anatomy. Results from Yoga as a poetic construction for the achievement of a somathic-performative research in Dance. The main concepts that conducted this contrutcion are *Atma*, concearning corporification of primordial meaning of Yoga (body, mind and soul unity); *Rasa* refering public as participant while tasting art, and *Soma*, inspiring a methodology sensible to lived experience as the manifest for Somathic-performative Reserch instated by Ciane Fernandes.

**Key words:** Yoga. Dance. Poetic. Somathic-performative Research

**Clarissa Finger Brittes**

***PANCHA – intalações somáticas***  
**o Yoga na construção poética de uma pesquisa somático-  
performativa em Dança**

Conceito final:

Aprovado em ..... de .....de.....

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. .... – Instituição

---

---

Orientador – Prof. Dr. Cibele Sastre – UFRGS

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Ilustração 1 – Camadas do Corpo .....	25
Ilustração 2 – templo Cambodian.....	54
Ilustração 3 – mandala Vastu Shastra.....	56
Ilustração 4 – mapa com elementais.....	56
Ilustração 5 – mapa satélite do mercado.....	56
Ilustração 6 – mapa satélite sudoeste do mercado .....	57
Ilustração 7 – mapa satélite nordeste do mercado.....	58
Ilustração 8 – mapa satélite sudeste do mercado .....	58
Ilustração 9 – mapa satélite noroeste do mercado.....	59
Ilustração 10 – mapa satélite centro do mercado .....	60
Ilustração 11– Símbolo Prithvi.....	70
Ilustração 12 – Posição de Lótus.....	72
Ilustração 13 – Asanas em pé e de equilíbrio .....	72
Ilustração 14 – Ilustração 14: Asanas sentados .....	73
Ilustração 15 – Ilustração 15: Convite PANCHA.....	74
Ilustração 16 – Zenperformance .....	75
Ilustração 17 – performance Prithvi .....	75
Ilustração 18 – performance Prithvi/Bakasana.....	76
Ilustração 19 – Prithvi/Saudação à Terra.....	77
Ilustração 20 – performance Prithvi / ensaios de manjerição .....	78
Ilustração 21 – performance Prithvi / escrita performativa.....	79
Ilustração 22 – escritos Prithvi .....	79
Ilustração 23 – escritos Prithvi 2.....	80
Ilustração 24 – Prithvi em asana de equilíbrio sobre a argila.....	81
Ilustração 25 – Símbolo Jala desenho e imagem Clarissa Brittes .....	84
Ilustração 26 – Asanas abertura de quadril/ Le Page .....	86
Ilustração 27 – Asanas abertura svadhistana Jorge Colares (S. d.).....	86
Ilustração 28 – convite Jala.....	87
Ilustração 29 – performance Jala.....	88
Ilustração 30 – performance Jala.....	89
Ilustração 31 – performance Jala 2.....	89
Ilustração 32 – Chandra Namaskar por cartas Yoga dos Bichos.....	90
Ilustração 33 – performance Jala 3.....	91
Ilustração 34 – performance Jala 4.....	91
Ilustração 35 – performance Jala 5.....	92
Ilustração 36 – performance Jala 6 .....	92
Ilustração 37 e 38 – performance Jala - palavras.....	93
Ilustração 39 – performance Jala 7.....	94
Ilustração 40 – performance Jala 8 .....	95
Ilustração 41 – Símbolo Agni desenho e imagem.....	97
Ilustração 42 – Asanas em pé e de equilíbrio.....	98
Ilustração 43 – Asanas manipura.....	99
Ilustração 44 – convite Agni.....	100
Ilustração 45 – Performance Agni – o fogo.....	100
Ilustração 46 – Performance Agni - participantes meditando.....	101
Ilustração 47 – Performance Agni - participantes meditando 2.....	101
Ilustração 48 – Performance Agni - performer meditando.....	102

Ilustração 49 – Performance Agni -participantes meditando, performer executando asana de estabilização Cakorovakasana.....	103
Ilustração 50 – Performance Agni - mudra que saúda manipura chakra.....	103
Ilustração 51 – Performance Agni - instalação Agni e Surya Namaskar A ao entardecer .....	104
Ilustração 52 – Surya Namaskar A.....	104
Ilustração 53 – Performance Agni postura considerada de equilíbrio .....	105
Ilustração 54 – Performance Agni resultados de uma <i>escrição</i> .....	106
Ilustração 55 – Performance Agni .....	107
Ilustração 56 – Símbolo Vayu desenho e imagem.....	109
Ilustração 57 – Asanas anahat .....	111
Ilustração 58 – Asanas hiperextensão .....	111
Ilustração 59 – convite Vayu.....	112
Ilustração 60 – Performance Vayu.....	113
Ilustração 61 – Surya Namaskar B.....	114
Ilustração 62 – Performance Vayu - utkattasana.....	114
Ilustração 63 – Performance Vayu – Natarajasana.....	114
Ilustração 65 e 66 – Performance Vayu – Ustrasana e Setubanda Sarvangasana .....	116
Ilustração 67 – Performance Vayu – Matsyanasa .....	117
Ilustração 68 – Performance Vayu – prática de Ujai Pranayama .....	117
Ilustração 69 – Performance Vayu – olhares e palavras .....	118
Ilustração 70 – Performance Vayu – movendo vayu em balões por hipextensão .....	120
Ilustração 71– Performance Vayu – movendo vayu por mudra e em cataventos.....	120
Ilustração 72 – Performance Vayu .....	121
Ilustração 73 – Símbolo Akasa desenho e imagem .....	124
Ilustração 74 – Asanas Vishudha - flexões à frente e Sahasra - invertidas/ Le Page .....	127
Ilustração 75: Asanas Vishudha e Ajna/ Colares (S. d.) .....	127
Ilustração 76 – convite Akasa .....	129
Ilustração 77 – Performance Akasa – asana de flexão a frente.....	130
Ilustração 78 – Performance Akasa – invertidas .....	130
Ilustração 79 – Performance Akasa – brilhos e mudras .....	131
Ilustrações 80 e 81 – Dirgha Pranam .....	132
Ilustração 82: Passando pelo ponto Pritvhi – terra – em equilíbrio para dinamizar estaticidade .....	133
Ilustração 83: Passando pelo ponto Jala – água .....	133
Ilustração 84: Passando pelo ponto Jala – convite .....	134
Ilustração 85: Passando pelo ponto Jala.....	134
Ilustração 86: Passando pelo ponto Agni – inquietude .....	135
Ilustração 87: Passando pelo ponto Agni – inquietude em participação .....	135
Ilustração 88: Passando pelo ponto Vayu - mudança .....	136
Ilustração 89: Passando pelo ponto Vayu.....	137
Ilustração 90: Performance Akasa.....	138

## SUMÁRIO

<b>1. PRÓLOGO</b> .....	10
<b>2. CONCEITOS VÉDICOS: o alicerce da construção poética de PANCHÁ - instalações somáticas</b> .....	17
2.1.1. Dualidade x Unidade no Oriente.....	17
2.1.2 Dualidade mecanicista ocidental x Unidade sensível oriental: visão holística.....	19
2.2. Atma .....	24
2.3. Rasa .....	28
2.4. Soma .....	33
<b>3. A POÉTICA DE PANCHÁ</b> .....	40
3.1. A construção do corpo- <i>Atma</i> e o corpo- <i>Pancha</i> .....	41
3.2. O espaço do corpo- <i>Pancha</i> e o avesso: reciprocidades em micro-macrocosmo e interior-exterior a partir do <i>Vastu Shastra</i> .....	50
3.3 <i>Insights</i> rasa-somáticos.....	63
<b>4. PANCHÁ E SUAS INSTALAÇÕES SOMÁTICAS</b> .....	68
4.1. Prithvi.....	70
4.2. Jala.....	84
4.3. Agni.....	97
4.4. Vayu.....	109
4.5. Akasa.....	124
<b>5. EPÍLOGO</b> .....	140
<b>6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	148

## 1. PRÓLOGO

**PANCHA**<sup>1</sup> - instalações somáticas consiste numa experiência acumulada a partir de trajetórias minhas atravessadas por práticas corporais holísticas, artísticas, discentes e docentes. Dança por textos estudados, discussões em coletivo, experimentações em sala e na rua, escritos anteriores, performances realizadas, entrelaçamentos entre dizer-fazer, reconhecimento de estruturas profundas e da anatomia sutil e pelo entendimento do corpo integral do *Yoga* como proposição de construção poética.

Existem compreensões complexas de estruturação de pensamento que compõem o trabalho e que o foram amarrando e transformando desde uma primeira experiência em tratar de possíveis relações entre *Yoga*, Dança e *Performance* até o seu entendimento enquanto uma obra tecida a partir de uma pesquisa somático-performativa em Dança. Os capítulos apresentam conceitos que fundamentaram escolhas desde a experiência com *Zen Performance* na conclusão do minha especialização em Dança na PUCRS até a presente escrita.

Primeiramente, esclareço o que há em comum entre as experiências com *Zen Performance* e *PANCHA*: ambas tratam de uma pesquisa em Arte e não sobre Arte. Com isso, consideram a pesquisa como um todo a própria obra, desde suas leituras, estruturações de pensamento, experimentações e realizações cênicas, relatos de processo, *insights* de gestos, movimentos, palavras escritas. Estou digitando letras agora e ainda *performando* com meu corpo, portanto a pesquisa aqui segue acontecendo e sendo. Ela está se realizando num processo contínuo inseparável e sem fim. Essa escrita é a obra e não um simples relato sobre a obra.

A partir dessa ideia, inicio uma busca por metodologias e apresentações de resultados que possam ser inseridos numa apresentação acadêmica, mas que não abandonem essa proposição. Em *Zen Performance*, “coloco-me artista não como um objeto de estudo mas, sim, como exploradora de uma realidade sensível” (BRITTES, 2016, p.17)

---

<sup>1</sup> Pancha = cinco em sânscrito, refere os cinco elementais do yoga



arte não refere-se a uma descoberta e sim a um acontecimento que institui uma verdade, ao estabelecimento de uma relação recíproca entre pensamento e atitude criadora, à busca por uma metodologia própria apoiada na poética. (BRITTES, 2016, p.18)

Apresento algumas partes da pesquisa anterior e de suas referências, com o intuito de firmar de onde parti, como compreendo de outra forma minhas asserções anteriores e para onde sigo. Cabe aqui, antes de apresentar as metodologias que me cercavam anteriormente e que me cercam agora, conceituar poética, em sua diferenciação à estética, algo que me iluminou ao longo da utilização dos conceitos propostos.

Paul Valéry (1990) trata poética quando refere as escolhas que um artista faz para sua obra, enquanto estética se refere à apreciação da obra já feita. Destarte, tratarei do meu processo sob a concepção de sua poética.

REY (1996) fala, ainda: na dimensão invisível da obra que diz respeito ao duplo papel do artista como autor e testemunho; na dificuldade em se pré-estabelecer a obra enquanto projeto, visto que não é possível determinar a priori onde se quer chegar; no fato de que a obra guardará traços em que o erro não é engano, mas, sim, aproximação; no método para pesquisa e na possibilidade de concentrar seu rigor na formulação e execução de um cronograma; no processo da construção da obra como um sentido de processamento e de formação de significado perturbando o conhecimento de mundo familiar do artista; na diferenciação entre a análise e entendimento de uma obra enquanto entendimento de seus enigmas versus a própria construção dela mesma complexamente interseccionando diversos campos, e na conseqüente utilização de transversalidades e transdisciplinaridades para transpor aproximações e distanciamentos com o que se pode chamar de conceitos operacionais. (BRITTES, 2016, p.18)

Em 2016, a partir de Rey (1996), Fortin (2009), Weber (1994) e Dantas (2001) cheguei no lugar que trago acima como fonte para estabelecimento desta pesquisa. Ao integrar o grupo de pesquisa PPPD – Pesquisando a Prática como Pesquisa, na UFRGS, percebi que, sim, me aproximava de uma pesquisa em arte, mas que, no entanto, minha metodologias ainda eram trazidas de outras áreas, tais como o Diário de

Bordo, a exemplo do Diário de Campo próprio da Antropologia. Para *performar PANCHÁ*, iniciei tratando teoria, prática e escrita como indivisíveis.

As teorias me ajudam a pensar algo, e são parte da obra. A realização das *performances* são práticas inseparáveis do pensamento e da alma. A escrita envolve meu corpo, minha mente e meu espírito na sua construção. Esse é o meu fazer-dizer. E ao fazer-dizer *Yoga* estou me acercando do pensamento oriental. No tear dessa rede, a diferenciação entre um pensamento uno e dualista se fez necessária, conforme apresento subcapítulos 2.1.1 e 2.1.2. Essa distinção norteia o trabalho como um todo, desde as suas escolhas teóricas, inspirações, concepção das *performances*, escolhas de citações, metodologias e escrita. Ao aprofundar estudos Tinoco (2005) trata da visão monista oriental como uma visão de corpo uno e a dualista oriental que considera o corpo separado da alma.<sup>2</sup> Assim, em uma parte do capítulo trato dessa diferenciação. Não encontrei nas minhas leituras a respeito do pensamento oriental nenhuma definição que utilizasse a palavra holística. Portanto não me aprofundei em tratar desse termo. O foco do subcapítulo 2.1.1 nos fornece uma orientação para voltarmos-nos ao subcapítulo 2.1.2 em que se dá a diferenciação entre unidade oriental e mecanicismo ocidental. Assim, é possível notar uma construção que toma um sentido de corpo que não está a serviço da técnica, mas que se envolve como um todo inter-trans-multi com todas suas camadas, com outros corpos e com o cosmos.

A fim de tratar o *Yoga* como construção poética para uma pesquisa em Dança, me diferencio de outros trabalhos que se inspiram em aspectos da técnica como possibilidade de preparação do ator/*performer*. Minha vontade sempre foi que o *Yoga* estivesse em cena. Entretanto, em *Zen Performance* aproximei-me do conceito de tarefa<sup>3</sup> de Ana Halprin para tratá-lo como uma prática cotidiana colocada em cena. Algo como se aquele treinamento do corpo, que também é mente e espírito (já que *Yoga* deriva da palavra *YUR*-união), fosse retirado da sala de prática e inserido na rua como

---

2 É uma visão diferente da tratada em estudos da filosofia em que monista refere a não existência de alma.

3 Tarefa é um termo criado a partir de 1957, por Anna Halprin e está intimamente ligado à experiência cotidiana e execução de ações (ver no capítulo “Escolhendo *performance* como linguagem”) É um parâmetro pelo qual *performers* e público conservam as pequenas variações não controladas, que simplesmente ocorrem.

uma forma de contestação (*Zen Performance* foi realizado no dia 20 de setembro de 2015, no Aniversário da Revolução Farroupilha).

O viés político dessa escolha refere deslocarmos o *Yoga* do ambiente ideal da sala de prática para um local de terreno dificultoso, música alta e fumaça. Além disso, coloca em questão o consumo da carne. *PANCHA* também inclui escolhas políticas ao seu fazer e no seu deslocamento da sala de prática, do palco ou do museu. Toma o entorno do Mercado Público como ponto para instaurar suas instalações e *deselitizar* a prática e a arte, o que veremos adiante.

Contudo, em *PANCHA*, parti do desejo de aprofundar-me mais na anatomia sutil do *Yoga* como construção poética para a realização de uma pesquisa em dança. Me instiguei a tratar de toda a pesquisa-obra a partir de um atravessamento físico-superfísico e etéreo, desde a construção das *performances* – incluindo todo seu pensar-fazer, passando pelo envolvimento com o público e encontrando metodologias e formas de apresentação de resultados ainda mais entrelaçados com esta ideia do que eram em 2016. O viés político sempre está presente, entretanto, busquei ter mais fundamentos holísticos em âmbitos diversos da pesquisa, a exemplo da utilização dos conceitos *Atma*, *Rasa* e *Soma* como chave para condução do processo. Para isso e em conformidade com a visão integral do pensamento oriental, explorei o conhecimento védico e autores que beberam nessas fontes para organizar esse guarda-chuva de conceitos condutores da obra.

Ao revisitar meus estudos anteriores e buscando uma poética para fundamentar uma pesquisa em Dança, entendi que deveria trazer para o corpo essa concepção. Mas que corpo seria esse? Em que ele se diferencia e em que ele se assemelha de outras pesquisas em Dança? No capítulo, 2.2., trato de *Atma* - a partir de Hodson (2013) e Osho (2009) - que se traduz em unidade e que propõe ao corpo uma construção indivisível da mente e da alma, a exemplo da definição do *Yoga*.

Essa parte será fundamental para a compreensão de como a fundação de um corpo uno e integrado ao cosmos (corpo-*Atma*) se constitui a partir da utilização dos elementais védicos (*pancha mahabhutas*) e de suas correspondências com a anatomia física, psicofísica e etérea, constituindo o corpo-*Pancha*. Para fundamentar a estruturação de procedimentos para a

performance, me vali de conhecimentos técnicos e práticos de estímulo e amenização da incidência dos elementais védicos no corpo presentes em Le Page (2017), Colares (S.d.)<sup>4</sup>, Tinoco (2005), Cunha (2010?)<sup>5</sup> e de entrevista com Maria Martinez (2018), os quais estão relatados nos capítulos que incluem meu Diário de Bordo, no capítulo 4.

Para aprofundar tais conhecimentos utilizados e relacioná-lo aos conceitos que fundamentam a corporificação do Yoga, introduzi o capítulo intermediário 3.1. que retoma como o corpo-*Atma* se constitui corpo-*Pancha* a partir das explicações de como as correspondências se referem a um corpo que considera corpo, mente e espírito na sua composição de qualidades expressivas e de movimento a partir de Mc Intyre (2015), Hodson (2013), Leadbeater (2017), Tinoco (2005), Akaryá (2012), Barros (2018), Gil (2004) e Schechner apud Ligiéro (2012).

No subcapítulo 3.2., é possível compreender a relação deste corpo tornado espaço a partir da projeção/extensão de um no outro (relação interior-exterior) como um reflexo micro do macrocosmo e como isso influencia na concepção e resultados das instalações. Serão meus interlocutores Gil (2004) sobre a pesquisa de Paxton, Schechner apud Ligiéro (2012) e Maria Martinez (2018).

Outra parte integrante da composição poética que me move considera uma relação horizontal e não-espetacular com o público. Para tanto, em *Zen Performance* utilizei-me do cotidiano e da rua como referência. Entretanto, encontrei nos estudos da performance Schechnerianos uma correspondência que acessa profundamente a anatomia entérica e a relação com os sentidos no compartilhamento performer-público: *Rasa*. Schechner por meio de Ligiéro (2012), refere *Rasa* como apreciação estética. O conceito me interessou por ter sido também extraído dos *Vedas*<sup>6</sup>, simbolizando a forma de construção do pensamento para a arte dramática dos hindus.

No intuito de compreender melhor a proposição do *Rasa* e de trazer partes íntegras dos *Vedas*, incluo no capítulo o trabalho de Martinez (2001) sob a égide de uma análise semiótica. Apesar de o *Rasa* ser tratado pelos

---

4 Tabela cedida por aluna em 2017

5 Apostila do curso de Fernanda Cunha, edição autônoma, sem ano; curso oferecido em torno de 2010; apostila cedida por aluno

6 Livro sagrado Hindu

autores como semiótica ou como teoria de apreciação estética (no caso de Schechner), eu o trato como parte integrante da poética da minha obra<sup>7</sup>. Ao dissecar o conceito de *Rasa*, pude pensar em procedimentos afins na relação com o público e trazê-los para a ideia de relação interno-externo que se estabelece em Paxton através de Gil (2004) no subcapítulo 2.3.

Da mesma forma que o conceito *Atma* nos ajuda a compreender o corpo-*Pancha* como corporificação do *Yoga* e que o conceito *Rasa* nos permite estabelecer e interpretar como propor e como ler a interação entre performer-instalação e público participante, o conceito *Soma* adquire status de fio condutor que amarra todos os conceitos, as escolhas, os processos e a apresentação desta obra. No capítulo 2.4., assimilo sua origem e influência no campo da Educação Somática como proposição de metodologia de pesquisa a partir do manifesto de Fernandes (2014) pela Pesquisa Somático-performativa. A partir disso, a compreensão das (in)decisões<sup>8</sup> e a experimentação de procedimentos metodológicos propostos pela autora dão forma a essa rede complexa que (des)estrutura<sup>9</sup> a composição de *PANCHAs instalações somáticas*. O resíduo gerado a partir do corpo-*Pancha* projetado no e do espaço<sup>10</sup> e a partir da atmosfera compartilhada com o público participante são os *insights rasa-somáticos* (incorporando os dois últimos conceitos guarda-chuva *Rasa* e *Soma*) tratados no subcapítulo 3.3.

No capítulo 4., trato de cada instalação e de suas contruções a partir de autores, tabelas e apostilas de professores e entrevista com uma terapeuta ayurvedica e uma praticante e estidiosa do yoga. Parti de um conhecimento mais técnico e fui tecendo escolhas entrelaçadas com meus conceitos guarda-chuva e com o fio condutor metodológico.

A obra, a exemplo do pensamento oriental que também inspira a Somática e que também inspira a Pesquisa Somático-performativa como metodologia própria da pesquisa em arte, ocupa-se de deixar em aberto, trazer citações metafóricas, ser prolixa e poética, expor-se em chuvas de

---

7 conforme diferenciação tratada anteriormente quando citei Paul Valéry

8 pois trata tanto das decisões quanto das indecisões, considerando ambas integrantes da obra enquanto processo e, portanto, a obra em si

9 pois por vezes estrutura as experimentações partem da estruturação de tarefas e parâmetros, os quais se desestruturam e se reestruturam no devir da obra

10 conforme veremos na construção do capítulo descrito, o interior se torna exterior e vice-versa

palavras, de imagens e de ideias, reunir correntes de diferentes áreas e despreocupar-se com sistematizações. Ocupa-se de não ter um fim determinado, de valorizar a experiência sensível e de considerar o processo como obra e como um organismo vivo. Por isso falo em *escridança*, por isso respiro o conhecimento védico em cada explicação, composição e interpretação do fazer, por isso fiz um esforço em me afastar da lógica, por isso a valorização do devir, por isso a repetição de palavras, por isso um intento de apresentar a obra a partir de uma experiência sensível compartilhada em cena, nas palavras, nas texturas, no cheiro, no gosto, na visão, no toque, na escuta, nos estados alterados de consciência.

Este estado pulsante ou processo vital de pesquisa caracteriza tanto a arte de ênfase somática, quanto a arte transcultural, ou a arte de enfoque tecnológico ou digital, ou ambiental, terapêutica, entre outras tantas tendências, ou associação a diferentes ênfases em diferentes graus. (...) Todas essas tendências são contemporâneas não só porque acontecem hoje, mas porque são efetivamente outras com relação a suas versões anteriores, e são necessariamente abertas à mudança e abertas à inevitável contaminação pela diferença. (FERNANDES, 2014, p.80-81)

Danço agora em palavras uma trajetória, que despertou uma vontade de reunir pesquisas corporais minhas, que decidi se atravessar por uma filosofia e por um conhecimento que em diversos aspectos se afasta da dualidade, que corporificou e compartilhou tais intersecções com os participantes presentes em cada uma das instalações e da sua pré-formatação performativa e que segue nessa “escrita viva, sensível e sensitiva”, segundo seus próprios “ritmos, cadências e ênfases numa ordem quântica que se faz fazendo”. (FERNANDES, 2014)

## **2. CONCEITOS VÉDICOS: o alicerce da construção poética de PANCHHA - instalações somáticas**

Neste capítulo, apresento a dualidade e a unidade na construção do pensamento oriental, apontando o caminho que interessa a essa pesquisa. O subcapítulo que segue apresenta a unidade sensível oriental em contraposição à lógica mecanicista ocidental. Em consonância com a busca por uma obra mais sensível e desconstruída, são escolhidos conceitos hindus a partir dos quais são tecidas as redes que inspiram a corporificação do *Yoga*, a relação de participação com o público e uma metodologia que sugere um processo de mais afinidade com a pesquisa em arte e, mais especificamente, em dança.

### **2.1.1. Dualidade x Unidade no Oriente**

O *Yoga* trata de um conhecimento contido em textos sagrados antigos e por isso refere uma complexidade na estruturação de tal conhecimento como veremos ao longo do capítulo. A observação de tais construções está impregnada de uma cultura eurocêntrica tal como a nossa – já que se constitui a partir do meu ponto de vista. Se por um lado estamos tratando de um conhecimento remoto e longínquo, por outro há uma multiplicidade de sentidos e interpretações nas traduções das palavras em sânscrito e na atribuição de sentidos às referências míticas e épicas contidas nesses textos que me são desafiadoras.

No entanto, busco imergir o quanto possível no universo oriental-védico a fim de me aproximar de uma compreensão que colabore com a constituição de uma poética fundada no *Yoga*. Para tanto, é importante entender algumas questões que podem auxiliar a situar-nos, ao leitor e a mim tais como: um entendimento sucinto do que são os *Vedas*, de como se compõem e se renovam as escrituras sagradas – na medida do que interfere neste trabalho; a etimologia, história e origem do termo *Yoga*; em que medida o conceito de unidade compõe o pensamento védico e a minha pesquisa.

Segundo Tinoco (2005), os *Vedas* são como um divisor de águas entre as correntes filosóficas na Índia. *Veda* significa ‘revelação’, a escritura

dos hindus, da raiz vid, que significa ‘saber’<sup>11</sup>, ou conhecimento divino. Os Vedas são os mais antigos dos escritos sânscritos. (HODSON, 2013)

Havia um pensamento ortodoxo formado por seis escolas filosóficas ou *darsanas* (pontos de vista), dentre as quais está o *Yoga*, cujo texto básico são os *Yoga-sutras* de *Patânjali* datados do séc II d.C. Ainda assim, o *Yoga* é um conhecimento milenar anterior a Cristo, tendo sido compilado e sistematizado por *Patânjali*. Origina do verbo “yuj” que designa unir, juntar e é do gênero masculino, por isso assim o trato aqui. Seu objetivo é a libertação do homem da roda de *samsara* (de renascimento e mortes) a partir da libertação do *karma* (justiça celestial – Lei da ação e reação) e da *avidaya* (ignorância). *Avidaya* é consequência do envolvimento do ego em *Atman* ou *Purusha* (alma) causando confusão nos processos psicomentais.

O *Yoga* tem provável origem no xamanismo pré-histórico (TINOCO, 2005), sendo, assim, muito respeitado por todas as religiões da Índia. Isso resulta numa assimilação do conteúdo por diversas religiões como forma de angariar prestígio, fazendo existir outros tipo de *Yoga*, além do brahmânico ou védico. O foco dos estudos para *PANCHA* refere-se ao conhecimento contido nos *Vedas*. “Eles incluem The Rig Veda, Yajur Veda e Sama Veda (os três mais antigos), e o Atharva Veda (comparativamente moderno)”. (HODSON, 2013, p.306)

Cada ramo dos Vedas acima citado reúne em sua literatura seus respectivos *samhitas* (primitivos hinos), *brahmanas* (instruções rituais), *aranyakas* (textos das florestas), *upanishads* (textos de profundidade metafísica – essência dos *Vedas*), *sutras* (textos resumidos em versos), *puranas* (modo prolixo de ensinamentos mitológicos) e *tantras* (textos recentes conhecidos como coletâneas). Ainda, o *mahabharata* (maior poema épico da literatura universal e amplamente utilizado por yoguinis, teatrólogos, cantores, pintores, escritores, etc) e o *ramayana* (outro importante poema épico) estão associados aos quatro *Vedas*. Não cabe aqui tratar profundamente como se dá composição de cada parte do *Veda* e dos tipos de textos contidos nele, trago apenas como referência para situar o leitor já que os conhecimentos aqui tratados ao longo de toda pesquisa em processo

---

11 Fernandes (2014, p.77) trata Veda sob o termo “eu vi”



se relacionam com diferentes partes da composição dos *Vedas*, incluindo a própria construção do *Yoga*. (TINOCO, 2005)

Tinoco (2005) explica que a visão brahmânica caracteriza-se por uma visão monista em que tudo é *Brahman* (supremo) e inclui *Atman* (almas individuais). Com isso, se afasta da visão dualista de *Patânjali*, o qual admite *Purusha* (alma individual) e *Prakriti* (matéria primordial) como elementos distintos. A visão monista é um dos princípios norteadores da abordagem de *PANCHA*, sendo relevante ao processo e à pesquisa na medida em que a compreensão de corpo inclui o aspecto mental e energético-espiritual.

Ao longo da pesquisa, que inclui referências à educação somática e a uma visão de corpo conectado ao sensível, a questão das energias aparece como “o que está invisível”. Na mesma medida, o ser/performer visualmente delimitado por sua pele se projeta para além dela no espaço como um espelho do macrocosmo com o qual está em sintonia. Sendo assim, trago para o trabalho a ideia *Brahman=Atman*, ou seja, corpo, mente e energias (ou espírito) são unos ao longo de nossa existência. Abordo a seguir o quanto a visão dualista se refere a uma visão mecanicista, enquanto a holística (ou monista) a uma mais sensível.

### **2.1.2 Dualidade mecanicista ocidental x Unidade sensível oriental: visão holística**

Sabemos que o Renascimento introduziu um pensamento científico e um antropocentrismo que questiona as funções da espiritualidade e da existência de tudo aquilo que não se pode ver. Vimos ao longo dessa época a experiência Ocidental com a dança se refletir em algumas danças étnicas e outras danças da corte. Vimos o *balletto* sendo sistematizado em passos durante o reinado do Rei Sol, e tornando-se a base do *ballet* como conhecemos hoje, o qual já passou por diversos atravessamentos nas mais diversas localidades em que se constituiu como técnica.

Camargo (2011), afirma que a forma de pensar cartesiana<sup>12</sup> propunha o domínio da ciência sobre a natureza, fundamentando a grande

---

12 A partir da abordagem mecanicista de René Decartes

distinção corpo-mente e influenciando o pensamento a respeito da corporalidade. Nesse contexto, a técnica e a repetição de passos estabelecidos (a exemplo do *ballet*) são colocadas acima da experiência, e o corpo é visto como um instrumento da mente capaz de comandar ação e emoção.

Já, quando Strazzacappa (2012) disserta sobre o que ela chama de “reformadores do movimento” (STRAZZACAPPA, 2012, p. 61-115), é possível compreender uma mudança de paradigma nas técnicas corporais do Ocidente a partir da dança moderna. Nos traz que o “corpo instrumento” da dança clássica dá lugar ao “corpo refletido” que é capaz de exprimir emoções. Afirmo, ainda, que, a partir de um dado momento, não se pode atribuir uma linearidade no surgimento dessas técnicas e que podemos pensá-las como uma rede.

A respeito da dança moderna, observo que há uma mudança de paradigma em que a expressividade das emoções ganha importância. Ao estudar, ler e/ou praticar Graham, Laban, Bartenieff, Klauss Vianna, Cohen ao mesmo tempo em que estava imersa em yoga, encontrei muitas identificações dessas diferentes proposições com o pensamento oriental. Percebi que - para acessar esse estado sensível - a respiração, as contrações e o centro energético ganharam atenção.

Há o corpo da Anatomia e da Fisiologia ocidentais, composto de sistemas de órgãos e de funções mais ou menos independentes (...). Há o corpo oriental, múltiplo do ioga e a medicina chinesa, que revela de outras cartografias de órgãos dependentes de uma fisiologia energética. (GIL, 2005, p.67)

Ao referir o pensamento a partir do campo da arte Viviane Matesco (2009), refere, ao olhar para o nu em *Vênus* - do artista Tunga<sup>13</sup>, algumas dualidades mediante as quais o pensamento ocidental se constrói. Cita “corpo e alma”, “Eros e Tânatos, matéria e espírito, aparência e essência, corpo e mente, sensível e inteligível” como matérias que se separam (MATESCO, 2009, p.9). Na prática, a dança moderna, apesar da mudança de paradigma que trata de uma conexão interior-exterior mais aprofundada.

---

13 Artista contemporâneo, foi um escultor, desenhista e artista performático brasileiro.

Embora algumas esrudos a apontem como um técnica que ainda trata de uma visão de corpo separado da mante, artistas como Graham e Ruth St. Dennis se inspiram em técnicas orientais e trabalham justo com uma ideia de buscar o equilíbrio entre corpo e mente como forma de expressividade.

Matesco (2009), nos traz, ainda, que nos Anos 60 e 70, as experiências como a *Fluxus*<sup>14</sup>, a *bodyart*<sup>15</sup> e os *Happenings*<sup>16</sup> tomam o corpo como suporte de discurso para contribuir com a “imagem de um corpo puro, centrado na experiência física cotidiana (...) para contrariar a hegemonia oficial do corpo expressivo” e introduzir um corpo “agressivamente ativista” (MATESCO, 2009, p. 44). O corpo é, então, tomado como suporte para o discurso a partir do contato com a performance, mas mantém uma leitura de dualidade.

O corpo nu, o corpo vestido, as transformações que podem operar-se nele, são exemplos das inúmeras possibilidades que se oferecem a partir do simples, do imprevisto trabalho com o corpo. Porém, as *performances* e a *body art* particularizam o corpo da mesma forma que o arquiteto particulariza o espaço natural e o transforma no espaço humano. (...) A essência é que a *performance* e a *body art* não trabalham com o corpo e, sim com o discurso do corpo. (Glusberg, 2009, p.56 apud BRITTES, 2016, p.20)

A partir das bibliografias tratadas, e negação do outro, ou seja, da técnica anterior, permanece lidando com uma dualidade. A partir de inspirações trazidas por professores meus, revejo algumas dessas ideias que se mostram “assertivas” em relação a uma e outra técnica. A fim de ultrapassar esse discurso, trago questões que busquei explorar e prefiro,

---

14 Movimento artístico de cunho libertário, que mesclava diferentes categorias de arte, se declarando contra o objeto artístico tradicional como mercadoria e se proclamando como a antiarte. Teve como organizadores: George Brecht, John Cage, Jackson Mac Low e Toshi Ichijianagi

15 A Body art (do inglês, arte do corpo) é uma manifestação das artes visuais onde até o corpo do próprio artista pode ser utilizado como suporte ou meio de expressão. Em uma abordagem mais específica, surgiu como reação à impessoalidade da arte conceitual e do minimalismo, em análise mais ampla tem sido considerada um prolongamento destes. Há casos em que a body art assume o papel de ritual ou apresentação pública, apresentando, portanto, ligações com o Happening e a Performance. Outras vezes, sua comunicação com o público se dá através de documentação, por meio de vídeos ou fotografia.

16 Para o compositor John Cage, os happenings eram "eventos teatrais espontâneos e sem trama".

O termo happening, como categoria artística, foi utilizado pela primeira vez pelo artista Allan Kaprow, em 1959. Como evento artístico, acontecia em ambientes diversos, geralmente fora de museus e galerias, nunca preparados previamente para esse fim.

então, entender que minha proporsição se compõem de ideias experimentadas por atistas e pensadores de diversas técnicas com esse algo em comum a respeito de um jogo que ocorre entre corpo-mente-espírito ao se colocar no trabalho de criação, composição e experimentação.

Tratar do corpo como essência do trabalho é algo que mantenho vívido desde *Zen Performance*. Porém, enquanto antes eu aproximava o yoga de um corpo cotidiano, aqui trato o *yoga* numa perspectiva extra-cotidiana de fenda no espaço-tempo. Proponho uma visão que considera a fisiologia energética como proposição, considerando-a presente no corpo e estabelecendo relações e conexões com o ambiente, com os participantes e com o todo transformando isso em uma instalação. A fim de aproximar-me da visão holística (monista), penso no corpo para a emanção e compartilhamento de sensações que geram texturas invisíveis, tomando essa ideia como algo que inclui o discurso político, mas com uma aposta no estado presença como conexão interior-exterior sem hierarquias.

O estado de presença consiste, assim, numa projeção espacial invisível tornada visível. Tal projeção do corpo se dá na sua conexão com o universo<sup>17</sup>. A conexão com o universo ocorre na medida em que o corpo se conecta com seu interior, pois há no universo do seu corpo um microcosmo do universo desde o âmbito do átomo, passando por suas células, sistemas fisiológicos e energéticos, a soma de seus espaços e tempos e sua variadas formas de matéria numa rede complexa, de relações internas e externas (já que se interferem mutuamente de forma inesperada).

No entrelaçamento que parte da minha trajetória com o Yoga e rumo à construção de um pensamento mais integral e menos dualista, me interessa pensar num corpo sensível e que não está subjugado aos planejamentos da mente, mas que lida com esse eterno vai e vem. Em manifestos como o de Yvonne Rainer<sup>18</sup>, diversas proposições se aproximam de um pensamento que introduz perspectivas para a dança e que servem a

---

17 É tudo o que existe fisicamente, a soma do espaço e do tempo e as mais variadas formas de matéria, como planetas, estrelas, galáxias e os componentes do espaço intergaláctico. (UNIVERSO)

18 Integrante do *Judson Church*, é reconhecida por se aproximar de uma dança que trata o corpo como fonte para uma infinita variedade de movimentos e muitos dos elementos com os quais ela trabalhou tais como repetição, tarefa e indeterminância se tornaram aspectos essenciais à dança contemporânea

esta pesquisa em arte em que *PANCHÁ* se insere. Em sua performance, *Mind is a Muscle*, já apresenta proposições que invertem a soberania da inteligência sobre a natureza do corpo e propõe que os estados do corpo são imprevisíveis a partir de uma imagem de dança-teatro feita ao vivo. (WOOD, 2007)

No processo de *PANCHÁ*, tais estudos permitem a aproximação com a pesquisa em arte trazida para o corpo a partir de um pensamento que se insere numa visão mais integrada. O *Yoga* ultrapassa a ideia de união corporeamente e toma a experiência mediúnica como proposição para a compreensão de outras camadas não visíveis. A tradução mais apropriada da palavra YOGA seria UNIDADE.

Em primeiro lugar, nos ensinam que o Eu Espiritual de cada ser humano é a verdadeira identidade. O corpo físico não é a pessoa real – é um veículo para a individualidade real, a identidade imortal divina que o está usando.

A seguir aprendemos que este Eu Espiritual dentro de cada um de nós é da mesma Essência divina que o Espírito do universo, sendo que a Essência espiritual mais íntima e o poder de todos os seres humanos é uno com a Essência-Espírito do universo. Isto é o que o **yoga** quer dizer: UNIDADE, e suas práticas são orientadas para nos ajudar a compreender esta profunda verdade. A Essência espiritual que é a realidade de cada um e de todos nós é idêntica com a Essência espiritual do universo como um todo, e o propósito do *yoga* é conhecer e experimentar este fato transcendente. O *yoga* leva ao sentimento de união, à unidade e à identidade. (HODSON, 2013, p. 11),

Tanto neste sentido, quanto na proposição de Tinoco (2005), pensar numa corporificação do *Yoga* como proposição de uma pesquisa em dança aproximada à performance implica comprometer-se com um corpo para além das matérias visíveis. Carrega, portanto, um ideal de pensamento uno aproximado do viés oriental de estruturação e do pensamento védico não-ortodoxo destacado dos conhecimentos antigos hindus.

Dessa forma o corpo da/para<sup>19</sup> a pesquisa consiste num microcosmo do macrocosmo. Concomitantemente tomo decisões que se afastam tanto da

---

<sup>19</sup> Refere o corpo da pesquisa pensando na pesquisa como um todo e o corpo para a pesquisa pensando numa construção de corpo para a realização das instalações/performances

visão Ocidental mecanicista, quanto dualista. Busco métodos, conceitos, meios e formas de apresentação condizentes com essa visão e vou amarrando com esse fio condutor inicial que aponta para uma ideia mais integral e una em todos os âmbitos do processo. As inspirações de práticas e filosofias orientais são relevantes não só porque influenciaram uma mudança na perspectiva de pensar o corpo, mas também porque são o cerne dessa *escridança*.

Apresento a seguir os conceitos que partiram da proposição de UNIDADE e que refere tanto o *Yoga* quanto o pensamento holístico oriental em diversos âmbitos da pesquisa. O conceito *Atma* consiste na compreensão de um corpo próprio a esse estudo. Igualmente, o conceito de *Rasa* e seus entrelaçamentos entre performer e público concebem uma obra que está para além da relação predominante do olhar. Por fim, a ideia de *Soma* - que toma forma nas técnicas e na pesquisa somático-performativa - contribui para elucidações de condução do processo metodológico da pesquisa. Assim, a concepção poética de *PANCHA*, incorpora a visão una no corpo, no espaço, na relação com os presentes e no processo de construção da obra.

## 2.2. Atma

A ideia usual de Verdade do homem está longe desta veracidade eterna, última – deífica e luminosa. Cada indivíduo pode definir o que é Verdade por si mesmo e dar a ela nomes tais como “unidade”, “união”, “lei”, “beleza”, “o derradeiro fato singular”, ou mesmo “fogo”, “ordem”, “vontade”. A Verdade irradia todos estes conceitos, os quais lhe pertencem, mas uma combinação imaculada da essência de todos estes descreve mais aproximadamente a Verdade última.<sup>20</sup> Isto não é a verdade acerca de algo na manifestação, mas aquela misteriosa Existência ou Princípio eterno, cuja descoberta é a meta. Para alcançá-la, o iogue deve transcender inteiramente sua natureza humana e entrar na consciência de seu Eu imortal, penetrar pelo *yoga* até além da mente abstrata – que no homem é condicionada – chegando à intuição, e ali habitar em silêncio místico em sua Busca pela Verdade última. Somente quando ele pode tocar a Existência *Átmica* ou *Nirvânica* é que ele começa a se aproximar do que foi chamado de “a Escura Verdade Una”. Ela é escura somente para a mente humana, mas luz inefável para o Espírito humano. (HODSON, 2013, p. 44)

---

20 Mônada (Grego) – “A Unidade”. O Espírito divino no homem, o Habitante do Recôndito, o qual é dito evoluir através dos reinos sub-humanos da Natureza ao humano, e dali até a estatura de Adepto, além da qual se estendem estados evolutivos cada vez mais elevados, sem limite. (HODSON, 2013, p.284)

*Atma* se relaciona a um corpo em estado de Yoga, um corpo que encontrou a sua verdade e está para além dos músculos de sua estrutura física coordenada por uma mente que também é músculo. Designa “o Espírito Universal”, a Alma Suprema. Para além disso, está relacionado a um dos sete corpos do Yoga, por sua vez relacionados aos *chakras*<sup>21</sup>. São eles o corpo físico no corpo do homem, o astral no corpo do homem, o mental no corpo do homem, a natureza intelectual do homem no corpo causal (corpo imortal do ego), a natureza crística (capacidade de conectar ao eu superior) do homem, a essência espiritual do homem e o eu divino ou *mônada*. (HODSON, 2013)



Ilustração 1- Camadas do Corpo / por Mayara Fernandes

Podem ser também chamados de planos (Osho, 2009). O primeiro é o corpo físico; o segundo, o corpo etéreo ou emocional; o terceiro, o corpo astral; o quarto, o corpo mental - forma sutil do corpo astral; o quinto, o corpo espiritual - cuja vibração é a forma mais sutil de energia conhecida pelo ser humano a atinge os animais; a partir do sexto, começa o corpo cósmico - significa o total; o sétimo corpo é a aceitação da morte, é a morte suprema.

A essência espiritual ou *raio monádico* está ligada à vontade espiritual e ao corpo-*Atma*. Osho (2009) interpreta que a religião se dirige a dar conta de *Atman*, enquanto considera o corpo ilusório e passageiro e que

21 Rodas de energia; ver mais no capítulo 3.

a ciência trata a alma como um conceito falso enquanto o corpo é a única verdade.

Esse erro é a base do conceito de que o corpo e o atman são duas coisas opostas. (...) Se você olhar para uma escada, perceberá que o primeiro degrau está conectado com o último. E, se você a examinar minuciosamente, perceberá que o último degrau é a última parte do primeiro degrau e que o primeiro degrau é a primeira parte do último.

(Osho, 2009, p.173).

Se visitarmos as muitas páginas em que o filósofo conta histórias a fim de contemplar explicações a respeito dos planos, teremos a descrição de uma visão microscópica do átomo para referir o macrocosmo do universo. Assim, conecta a existência dos planos às energias invisíveis imateriais e um plano de energia a outro com o viés do indivisível. A conceito de *atma* alimenta, pois, a ideia de um corpo que contém este todo indissociável a partir de uma rede de relações que segue o exemplo do universo e se mantém interligada em todos os planos.

Ao mesmo tempo, os termos “Raja-Yoga”, “Atma-Yoga” e “o Yoga da Presença” são sinônimos e descrevem o sétimo método de yoga, o qual inclui os oito passos<sup>22</sup> para atingir-se a iluminação. As sete diferentes escolas que tratam do Yoga a partir de diferentes abordagens.

1 Hatha-Yoga – Objetiva realizar a união com Deus por meio do controle do corpo, da respiração e da vitalidade.

2 Karma-Yoga – Objetiva a habilidade na ação e a perfeição no serviço, especialmente no nível físico.

3 Laya-Yoga – Busca o controle da vontade e expansão da mente; inclui o despertar da Kundalini.

4 Jnana-Yoga – Busca a união consciente com o Supremo através do conhecimento e domínio do intelecto. Esta faculdade de percepção profunda não tem quase nada a ver com o que é popularmente mencionado como cultura livresca.

---

22 *Ashtanga* = yoga em oito partes de Patânjali : 1. Yamas (Ahimsa = não-violência, Satya = não-mentir, Asteya = não-roubar, Bramacharya = não-desvirtuar a sexualidade e Aparigraha = não possessividade) 2. Niyamas (Saucha = Pureza, purificação, Santosha = contentamento, Tapas = determinação, Swadhyáya = auto estudo e Iswara Pranidhana = entrega) 3. Asanas (posturas) 4. Pranayama (respiração) 5. Pratyahara 6. Dhyana, 7. Dharana e 8. Samadhi. Aprendi que Yamas e Niyamas são respectivamente proibitivas morais e disciplinares construtivos. (BRITTES, 2016, p.23)



5 Bhakti-Yoga – Busca expressar e desenvolver a devoção e o amor como “asas” através das quais se chega ao Supremo, à comunhão e à união.

6 Mantra-Yoga – Utiliza-se de sons e palavras sagradas como instrumentos de poder do pensamento e como auxílios para a autocompreensão.

7 Raja-Yoga – Possibilita o domínio sobre todos os métodos de yoga e também desenvolve poderes especiais de discernimento e dissociação das restrições da natureza pessoal, para dar o conhecimento direto e a contínua experiência de que o espírito do homem e o espírito de Deus são um só espírito. (HODSON, 2013, p.306)

Enquanto os demais yogas *Hatha-yoga*, *Karma-yoga*, *Laya-yoga*, *Jnana-yoga*, *Bhakti-yoga* e *Mantra-yoga* referem práticas de que *Raja-yoga* (ou *Atma-Yoga*) faz uso, essa última é considerada a Ciência Real pois um tipo de resumo nobre de todas as outras que inclui o autoconhecimento como processo chave para a iluminação. No Ocidente, a prática ganha esses e outros nomes e trabalha com compilações diversas de todas as escolas e atravessamentos próprios que não necessariamente seguem as linhas designadas pelos nomes ilustrados acima. Neste recorte, enfatizo os ideais de *Raja-Yoga* também como uma referência a *Atma* como forma de representar a abordagem de corpo através de *Pancha*.

1. *Atma* é atemporal, tendo estado e estando sempre lá em seu lugar no âmago do ser do homem.
2. Ele é cândido, imaculado, puro, imutável e incolor.
3. Ele é puro poder sempre pronto para ser aplicado quando solicitado.
4. Ele é força de vontade quando aplicado desta forma.
5. Ele é irresistível em seu estado puro e até onde pode ser levado aos planos inferiores.
6. Em seu próprio nível não tem veículo em si, mas está no âmago de todos os veículos ocupados por uma Mônada.
7. É o próprio homem, o âmago cósmico; no entanto não é um Ser autoexistente separado.
8. *Atma* é na verdade uma corrente ou um raio de poder de uma fonte; no entanto está sempre dentro da fonte, talvez como uma das correntes fluindo dentro e a partir de uma nascente, os orifícios de um gêiser, ou as crateras de um vulcão, todos com uma só fonte.
9. Quando *Atma* é encontrado, pensar a seu respeito é estar em sua presença e dentro do centro da cabeça, no centro do cérebro. (HODSON, 2013, p. 85)

O corpo-*atma* em sua forma de experimentação corporificada do *Yoga* a partir de uma pesquisa prática em dança busca valer-se de todas informações para além do corpo e da mente que encontrar para alimentar seu “*pensar-fazer*” - “*fazer-dizer*” (SETENTA, 2008). Trabalha com o estado de presença e com o auto-conhecimento a partir de suas sensações corporeamente-energias e por isso trata *Atma* como essência representativa de um corpo holístico. A experiência somática trata da mesma forma de uma relação com a ideia de unidade na medida em que considera o corpo de forma integral. *Soma*, tanto quanto *Atma*, concerne ao estabelecimento de suas práticas em relação aos estados de atenção e percepção ao corpo sensível, impregnando de primeira pessoa o discurso sobre o corpo. Isso produz uma outra forma de escrita, que Ciane nos apresenta como *escridança*, (já mencionado anteriormente) ou *performance escrita/escrita performativa*, em experimento neste texto. *Soma* também implica na proposição feita por Fernandes de Pesquisa somático-performativa, como poderemos ver mais adiante neste texto. A seguir, penso na relação entre os corpos, também a partir de uma ideia de unidade, que não impõe hierarquias entre performer e público. Na vontade de imbuir-me do pensamento oriental para pensar a arte, encontro na teoria do *Rasa* uma perspectiva sensível de compartilhamento de sensações profundas e que elaboram interior-exterior como proposição.

### 2.3 *Rasa*

A teoria do *Rasa* é parte constante dos Vedas, formulada no *Natyashastra* (dramaturgia) e atribuída a Bharata-muni, um manual sobre a performance e sobre a teoria da performance (SHECHNER apud LIGIÉRO, 2012). *Abhinayadarpana*<sup>23</sup> fundamenta a performance na combinação entre *sangita* (música e dança), *bhava* (estados mentais que envolvem a representação) e *rasa* (sabor ou essência a ser desfrutada pelo espectador) (MARTINEZ, 2001).

---

<sup>23</sup> tratado composto entre os séculos V e X por *Nandikeshvara* traduzido como O Espelho e o Gesto

Numa análise semiótica, a música e a dança estão para o signo estético, assim como bhava para o objeto, e o rasa para o interpretante. Os três elementos interagem formando uma rede de significações (emocionais, dinâmicas e lógicas) no universo das mentes interligadas dos artistas e dos espectadores. (MARTINEZ, 2001, p. 122)

Não é recorte da pesquisa uma análise semiótica, nem uma abordagem lógica. Entretanto, a ideia de integração entre as artes e de palavras que combinam diferentes universos deste âmbito representam tanto a ideia de UNIDADE, referente à Yoga e ao corpo-*Atma*, quanto de MULIT – INTER –TRANSDISCIPLINARIDADE presentes no manifesto da pesquisa somático-performativa da qual tratarei a seguir. Em *Rasa*, encontra-se a essência primordial em que “a boca substitui os olhos no processo de relacionar interno e externo” (LIGIÉRO apud SCHECHNER, 2012, p. 135) envolvendo todos os sentidos e todos os meios na relação interpretação-apreciação.

Refere a sensação que se tem quando o alimento é digerido, desde quando o alimento é percebido pelos olhos e ouvidos, passando pelo cheiro percebido pelo nariz e o processo de salivagem na boca até que passa pelos sucos digestivos e transforma-se em fonte de energia e em resíduo de eliminação. Dessa forma, “o que estava fora é transformado no que está dentro” (LIGIÉRO apud SCHECHNER, 2012, p. 135).

O conjunto completo de significados da palavra rasa, de acordo com o dicionário de sânscrito de Monier- Williams inclui: a seiva ou o suco de plantas, suco de frutas, qualquer líquido ou fluído; a melhor, a mais fina, a parte prima de alguma coisa; essência, medula, elixir, poção; o fluido seminal de *Shiva* (um dos deuses da trindade Hindu, também conhecido como *Nataraja* “o senhor da dança”); charme, prazer, deleite, o sabor ou o caráter de uma obra ou seu sentimento prevalecente. (MARTINEZ, 2001, p. 125)

Na interpretação dessa visão, *Rasa* refere a experiência de todos os sentidos no processo de degustação de uma obra em um processo que inclui e aproxima o público. Enquanto *Rasa* é para sentir o Espetáculo é para olhar. Assim, *Rasa* refere o pensamento mais amplificado e uno de compartilhamento de sensações a exemplo do que acontece em uma

performance que inclui a participação do público em contraposição à dualidade presente na Poética de Aristóteles em que o público é apenas observador e separado do ator a exemplo do que nos é apresentado num palco italiano.

“O que isto que você chama de *rasa*?

Bharata responde aos estudantes:

(Se chama *rasa*) porque pode ser saboreado. Como se saboreia o *rasa*? Assim como os gourmets apreciam pratos preparados com diversos ingredientes deliciosos e muitas especiarias, as pessoas sensíveis desfrutam em suas mentes das emoções apresentadas pelas diferentes formas de representação dos afetos transientes e suas causas, apresentados com entoação apropriada de voz, movimentos corporais e reações involuntárias. Isto explica porque essas emoções primárias são conhecidas como *rasas*. (NSh, 6.31-3 apud MARTINEZ, 2001, p.126)

*Rasa* está relacionado com experimentação e com vivência e se acerca da ideia de *soma* e de somática que são também fios condutores da pesquisa nos moldes de sua metodologia como apresento no próximo capítulo. Refere uma espécie de “estado de consciência” dirigido à arte da interpretação. Colabora para pensar *PANCHA* numa relação em que performer e público são participantes da obra e em que sua construção poética leva em conta uma apreciação estética que considere cada parte sua como parte de um todo.

Se pensarmos no átomo que compõe a célula, nas células que compõem tecidos, tecidos que compõem sistemas e sentidos, sistemas e sentidos que compõem o corpo, corpo que junto com outro já se torna ‘corpos’, corpos que junto a outros corpos compõem diferentes sentidos para ‘corpos’, ‘corpos’ que compõem o espaço, a cidade, o país, o planeta, o universo; todos esse ‘corpos’ se relacionam entre si e com o todo a cada instante. São assim corpos-unos; são assim corpos-*Atma*, e seguem o caminho da experiência compartilhada de *Rasa* sob o viés dessa afecção que conecta interno-externo como uma banda de Möebius<sup>24</sup>. Assim esses ‘corpos’ constroem-se mais *átmicos*, *rásicos*, e *somático-performativos* que

---

24 GIL (2004), aborda a banda de Möebius para designar uma conexão dentro-fora em que dentro se torna fora e fora se torna dentro sem uma separação dual

espetaculares. E são esses ‘corpos’ que unificam dentro-fora, micro-macro e performer-público que compõem a poética que me interessa para *PANCHÁ*.

O efeito do *rasa* não é meramente o resultado aditivo de suas diversas fontes, mas uma sinergia onde o todo é superior à soma das partes. *Rasa* é um estado de consciência que ocorre num nível diferente daquele de seus componentes. Assim, nas artes da performance indianas, música, dança e poesia colaboram com suas especiarias, qualidades próprias para simiose estética. A música (...), assim como a dança (...) e a poesia (...), cooperam em formas singulares de multimídia, signos estéticos pregnantes de interpretação, cujo fim último é o *rasa*. (MARTINEZ, 2001, p.127)

*Rasa* se relaciona à noção de interno-externo e micro macrocosmo, tal qual o corpo-*Atma* e a *Somática*<sup>25</sup>.

O movimento consciente é uma resposta de todo organismo, concebido como uma totalidade, aos estímulos internos e externos. Qualquer movimento ou mudança que ocorra nele, ou em uma de suas partes, influi no funcionamento e na expressão do corpo todo. (VISHINIVETZ, 1995 apud GIRALDI, 2011, p. 114)

Paxton (GIL, 2004), menciona o ficar em pé como uma eterna “pequena dança”; trago aqui o movimento do sangue circulando, de células morrendo-nascendo, da produção de secreções, da digestão, dos pensamentos, das emanções de energia. Há uma certa interferência da consciência em todo esse âmbito do corpo-*Atma*.

Em todos os casos, com as suas representações macroscópicas e o seu tipo diferente de energia, a consciência interfere no jogo sutil e microscópico das pequenas percepções (GIL, 2004, p.159)

No sentido do corpo-*Atma*, *PANCHÁ* parte também do que pode ser movimento inconsciente e para além do corpo individual pensando numa relação entre os corpos segundo as pesquisas de Paxton tratadas por Gil (2004). Nessa medida, além da abordagem dos sentidos, outras energias sutis são acessadas a partir de estímulos provocados ou não. As instalações

---

25 ver subcapítulo a seguir

apostam nessa elaboração de “consciência inconsciente” (GIL, 2004, p. 132) e das “pequenas danças” que ocorrem nos corpos apenas em estarem vivos, ou mesmo após a morte. (GIL, 2004)

Em conformidade ou não com o que está consciente, existe, ainda o que não está e que da mesma forma exerce potência para o encadeamento da escuta interior-exterior, micro-macrocosmo, performer-público participantes. “O inconsciente do corpo ganha uma força que subjuga a consciência pura de si.” (GIL, 2004, p.157)

Tal compreensão de movimento e emanção impregna a poética desta obra em processo e pensa a questão performer e público participante como corpos-*Atma* inseridos na mesma experiência e estabelecendo suas formas de comunicação parte-parte/parte-todo para além da consciência e considerando a existência de um *sexto sentido*. Existem entre as partículas de um átomo o que chamo de “espaços-entre” e que os mantém em comunicação. Gil (2004) trata desse espaço com o termo “atmosfera” em que “dois corpos (e dois espíritos; melhor, dois inconscientes) encadeiam-se um no outro, numa espécie de cultura recíproca” (GIL, 2004, p. 146).

A atmosfera resulta da invasão da consciência pelo inconsciente (...). Os corpos exalam um espaço (o espaço do corpo) e todo o contexto de objetos se acha modificado, carregando-se o espaço objetivo de forças, de lugares magnéticos, de territórios proibidos, de atração ou de ameaça. Então a atmosfera surge desligada dos corpos, existindo de modo *autônomo* e *envolvente*: dizemos “está no ar”. (GIL, 2004, p. 146-147)

**PANCHA - instalações somáticas** compõe um corpo uno através de *Atma* e uma unidade de inter-relação entre corpos, todos parte microcósmica do macrocosmo em suas relações interno-externas. Ao apostar no âmbito dessa comunicação como poética, a obra encontra em *Rasa* a proposição de compartilhamento da experiência com os elementais (*pancha mahabhutas*) a partir do vínculo entre performer-público. *Pritvhi* remete ao olfato, assim o público foi convidado ao cheiro de manjerição. *Agni* refere visão, e com isso o público foi convidado a observar-se no espelho através da meditação da vela (ver capítulo 4).

Além de tomar *Rasa* com o intuito de incluir a participação do público e *Atma* com o intuito de corporificar a anatomia sutil do *Yoga*, a pesquisa aprofunda-se no conceito *Soma* com o intuito de conduzir suas escolhas. No subcapítulo a seguir, a fim de apresentar as conexões que me levaram a entender a obra como o resultado (acontecendo) de uma pesquisa somático-performativa, apresento tal conexão.

## 2.4 Soma

Segundo Fernandes (2014), *Soma* designa uma bebida sagrada relatada nos *Vedas*. Em documento constante do *Rig Veda* (Livro dos Hinos) os deuses *Indra* e *Agni* eram retratados consumindo-a em rituais como referência à imortalidade. A palavra em sânscrito inspirou a palavra grega “*Somatikos*” que designa “corpo vivido” e que por sua vez inspirou Thomas Hanna a cunhar o termo *Somatics* (HANNA, 1986, p.4) e torná-lo campo de conhecimento.

Reinserido no contexto de “corpo experienciado internamente”, denota a experiência em 1ª pessoa (“*first-person view point*”) (HANNA, 1986, p.4). Segundo o autor, os acessos sensoriais são categoricamente diferentes, assim como os resultados das observações o são. Como não podemos sentir sem agir, nem agir sem sentir essa unidade é essencial ao processo somático. O termo está ligado à consciência e percepção. Ciane destaca algumas premissas da Somática:

Todos os somas são processos holísticos de estrutura e função, em constante troca entre matéria e energia; somas tendem simultaneamente a homeostase e equilíbrio enquanto tendem à mudança e desequilíbrio, num paradoxo que caracteriza e produz a vida; todo processo somático acontece em padrões rítmicos e cíclicos de movimento interno alternante (por exemplo, sístole/diástole, expansão/contração, parassimpático/simpático, sono/vigília); (...) somas coordenam suas partes holisticamente, intencionando seu crescimento, diferenciação e integração. (HANNA, 1976, p.32 apud FERNANDES, 2014, p.83)

As técnicas de educação somática são anteriores à criação e vinculação com este termo. Entre elas encontro em bibliografias sobre o tema

a Técnica de Alexander, a Ideocinese de Mabel Todd, a Eutonia de Gerda Alexander, os Fundamentos de Bartenieff, o Método Feldenkrais, o desenvolvimento sensório-motor de Cohen com o Body-Mind Centering, a abordagem da coordenação motora de Piret e Béziers, o Movimento Autêntico de Mary Whitehouse e Janet Adler, a Antiginástica de Therese Bernhardt, o método Klauss Vianna, entre outros. (ROSA, 2010 e FORTIN 1999 e 2011).

Há uma ligação entre o fazer-pensar que passa pela conscientização de si mesmo descrito por Feldenkrais, segundo Giraldi (2011), com o *aprender a aprender*. São processos subjetivos em que a auto-percepção é inerente com base no conhecimento sensível da dinâmica corpo-mente intensificando a comunicação cinestésica como forma de organizar a ação. (GERALDI, 2011)

Cinestesia é o sentido que fornece informações sobre as sensações internas do movimento do próprio corpo, promovendo a consciência do estado corporal. Compreende a sensação de esforço do nosso corpo quanto à ação gravitacional, à nossa orientação no espaço, ao passar do tempo e ao ritmo. (GERALDI, 2011, p. 100)

À medida que o Yoga e o corpo-*atma* implicam atenção plena e autoconhecimento, revela-se uma conexão entre as práticas citadas acima e as proposições em processo para *PANCHA*. Se por um lado há uma aproximação da concepção de corpo uno a partir da forma de condução das respectivas práticas corporais, por outro as relativizações e processos de escuta somática direcionam à própria construção da poética de *PANCHA*.

Camargo (2011) propõe a somática como ponto inicial de rompimento dos paradigmas cartesianos, mecanicistas e dualistas do pensamento ocidental. Trata a experiência somática como “afirmação da corporalidade do indivíduo, proporcionando consciência corporal e dando subsídios para a busca de uma dança que se paute no estudo do corpo.” (CAMARGO, 2011, p.204)

Trago, pois, o conceito *soma* dos Vedas em sua readequação ao somático a fim de propor uma visão holística principalmente como proposição metodológica. Assim, o conceito de *Soma* e de *Somatika*, serve como forma



de abordar a pesquisa como um todo, pois entendo o Yoga enquanto técnica da mesma forma como entendo as técnicas de educação somática. Ou seja, para ambos existem procedimentos com base em estudos de fisiologia, psicologia emocional e espiritual (ou de energia sutil), entretanto eles extrapolam o entendimento mecanicista e tratam de gerar cinestesia, experiência, sensibilidade e de lidar com um estado de corpo que inclui mente, imaginação e alma na exploração e compreensão do corpo.

#### **2.4.1. Conceitos que se articulam e proporcionam a metodologia da pesquisa**

Se tanto nesta dimensão de experimentação do corpo através do conceito de *Atma* quanto no estabelecimento de uma relação da obra com um público participante através do conceito de *Rasa*, a experiência sensível de macro e micro relações está presente, penso que a obra como um todo é somática. Nessa imersão que parte de experiências anteriores, fui buscar para composição de *PANCHA* metodologias que me apoiassem na compreensão das intersecções que me propus a fazer.

No desejo de realizar uma pesquisa em dança voltada à criação de uma obra de arte e tratando o Yoga como parâmetro e para além da preparação do *performer*, tratei de buscar metodologias e formas de apresentação de resultados que se constituam na obra e não em um estudo sobre a obra. Havia tratado de questões afins em *Zen Performance* trazendo referências de Paul Valéry a partir de Rey (1996). Ao ter contato com a prática como pesquisa proposta por Brad Hasemann (2006) nos estudos do grupo de pesquisa PPPD– Pesquisando a Prática como Pesquisa em Dança<sup>26</sup> fui aprofundando esta ideia a qual encontrou ainda mais afinidades no manifesto da Pesquisa Somático-Performativa (FERNANDES, 2014).

A partir de metodologias que despertam a pesquisa e a escrita como processo sem um fim determinado (na medida de uma “não-verificação quali quanti de resultados”), como obra de arte (sendo a obra o todo da pesquisa), como proposta aberta a abordagens Multi – Inter – Trans disciplinares

---

<sup>26</sup> grupo de estudos composto por discentes e docentes do curso de dança da pesquisa coordenada pela prof. Cibeles Sastre na UFRGS

(incluindo diferentes saberes para além do campo em que se insere – aqui no caso a dança) e como algo que se utiliza dos estados alterados de consciência para acessar o sensível (incluindo a ideia de Soma na construção poética da obra-pesquisa), encontrei o carácter dinâmico (performativo) que buscava para a cena e para a pesquisa (enquanto organismo vivo ou *soma*).

Destaco do manifesto alguns princípios que inspiraram a obra:

- Arte como eixo em um método de “(des) (re) organização da pesquisa”
- “A pesquisa é o ‘espaçotempo’ da arte” e inclui todas suas “fases mediadas e realizadas pela arte” e, assim, conectadas, inclusive em relação a “coleta, registro, observação e análise de dados”, constituindo assim uma “análise em movimento da performance ao vivo e/ou em imagem”
- “A criatividade é o eixo condutor relacional imprevisível”
- “Problemas apontam caminhos possíveis”
- “Perguntas são parte fundamental do processo”
- “Respostas não concedem solução final, (...) são criações abertas, pulsões espaciais”
- “Integração de identidades num *soma* fluido: sujeito e objeto, realizador e observador, artista-criador e pesquisador-analista”
- “A mente não é apenas função intelectual e cognitiva, mas é vivência explorada, informada e aprendida pelas células, corporificada, mente compreendida como ‘estado consciência’, ‘estado de sensação’ das células e sistemas corporais (HARTLEY, 1995 apud FERNANDES, 2014)”
- “Pesquisa é compartilhar de pulsões (público, espaço, intervenção e escrita como dinâmicos)”
- “Valorização da intuição que manifesta insights, imagens, visões, sensações, sansopercepção etc.”

- “Valorização do inconsciente, dos sonhos, dos estados alterados de consciência”
- “Imagem somático-performativa como integração entre movimento e escrita, sensação e cognição, desconstrução e simulacro”
- “Técnica como conexão e diluição; sensibilidade, valorização da pausa e lentidão tanto quanto impulso e dinamismo; escuta somática”
- “Autor-pesquisador como facilitador de inteligências múltiplas”
- “Pesquisa viva, dinâmica (des-re-organização pulsante da vida e da arte)”
- “Escrita viva, sensível e sensitiva”
- “Pesquisa e escrita como espaços pulsionais; espaço compreendido como pulsão e vibração intra, inter e transcelular (mineral, vegetal, animal, humana, atmosférica, planetária, galáctica, cósmica)”
- “Pesquisa é mistério; decifrar tudo seria a morte da pesquisa” (FERNANDES, 2014, p. 89-92)

Ao pensar em procedimentos para a pesquisa antes da realização das performances, levei em conta as leituras, práticas corporais e aulas ministradas para a tradução de um pensamento-movimento com o objetivo de trazer para o corpo a experiência do *Yoga*. Cada instalação foi construindo novas ideias e adequações, cada fala sobre a pesquisa, cada palavra escrita, releitura e novas leituras. A pesquisa está sendo. Sigo dançando essas palavras. Internalizando-as, transdisciplinarizando-as na busca por compreensões que estão em tratamento nesse fazer diante do leitor. Considero momentos de pausa, revisitar imagens, reviver sensações, retomar palavras escritas em cena por mim e pelo público. De tal maneira que continuo vivenciando a pesquisa e tendo novos *insights*.

Essa *escriança*, a exemplo de *Atma*, trata da “vontade espiritual” de seguir perguntando e permanecer com respostas em aberto, mantendo corpo-mente-espírito presentes nesse devir que permeiam seu fazer. Sobre a escrita com dança, Fernandes (2013) refere de Laban (1978) a busca de

uma simbologia poética para descobrir conexões entre “pensamento-movimento” (LABAN, 1976, P.45-46 apud FERNANDES, 2013, P.19) e “palavra-pensamento” (LABAN, 1976, P.45-46 apud FERNANDES, 2013, P.19). Retoma a espontaneidade intraduzível da dança que, de um “espaço intervalar dinâmico entre experiências e representações” (ROBATTO, 1994 apud FERNANDES, 2013, p.19) em seus “mais diversos modos de operar” (ROBATTO, 1994 apud FERNANDES, 2013, p.19), se encontra num paradoxo de “linguagem indizível” (ROBATTO, 1994 apud FERNANDES, 2013, p.19) para referir sua pesquisa. Como *performar* a pesquisa em palavras? Como fazer vivenciar **PANCHÁ – instalações somáticas** através do texto? Como *escreverdançando* durante a performance e provocar o público a uma *escridança*? (FERNANDES, 2013, p.19)

Ao performar essa obra, fui amarrando às suas construções poéticas os conceitos: corpo-*Atma*, referindo o Yoga como unidade; *Rasa*, a partir de interpretações do *Natyasastra* como proposição de interação com o público e *Soma*, referindo a escuta somática como prática e como metodologia nos moldes da pesquisa somático-performativa da performance escrita próprias a essa pesquisa em arte.

Entendo que assim me debruço em unificar a prática da reflexão e vice-versa inseridos ambos num processo criativo uno. Refiro, ainda, que tal questão insere não só um método para aprofundar e interseccionar aspectos da dança, do yoga e da performance por mim destacados e transpostos num universo somático, mas também um estudo sobre quais são as formas pertinentes para consisti-lo e experienciá-lo. Consequentemente, as escolhas destacadas no capítulo 3. estiveram nesse diálogo constante e nesse trabalho se consiste a poética. A poética é a pesquisa.

Seja na experiência da minha trajetória que inclui *Zen Performance*, seja na preparação de procedimentos, seja na produção das instalações, seja em cada instante de cada hora das suas duas horas e de cada dia do seus cinco dias de realização, seja nos intervalos e nas horas de sono (pausa), seja na releitura das palavras do público e revisão de imagens (recuperação), seja na construção e gravação de poemas, seja na seleção e inserção de imagens, a corporificação do *Yoga* inseridos nessa pesquisa em dança seguem sua somático-performatividade. Aqui ela segue sendo vivenciada e

se construindo. Essas palavras sendo lidas são a pesquisa em sua cadência e não apenas uma referência sobre a pesquisa.

**PANCHA - instalações somáticas** calca suas escolhas em devir nos conceitos até aqui apresentados. A seguir saberemos como a relação entre a minha trajetória enquanto *yoguini*, bailarina, performer e pesquisadora somática engendra uma corporificação que se insere na ideia de unidade corpo-*Atma*, soma-pesquisa somática em processo e sendo vivenciada, *rasa*-performance sendo degustada por todos os sentidos numa relação una em que performer e público são participantes da experiência.

### 3. A POÉTICA *PANCHA*

Há um infinito próprio do gesto dançado que só o espaço do corpo pode engendrar. Lembremos que este último não resulta senão da projeção- secreção do espaço interior sobre o exterior (...) é uma certa ligação do corpo com o lugar que escava nele a sua profundidade. O espaço do corpo é esse *meio espacial* que cria a profundidade nos lugares. (GIL, 2004, p. 67)

A fim de operar com os conceitos védicos corporificando parâmetros do *Yoga* em uma pesquisa em Dança em conformidade com os meus interesses em termos de estados de presença e de estudos de anatomia sutil, revisei constantemente procedimentos metodológicos inerentes ao manifesto pela pesquisa somático-performativa conforme tratado Constituem o fio condutor do processo em gerúndio<sup>27</sup> (e se diluem ao longo dos capítulos), enquanto o corpo-*Atma* direciona ao englobamento do físico, do psíquico e do etéreo e a poética-*Rasa* ao estabelecimento de uma relação de interação entre performer e público (a qual no contexto do corpo-*Atma* ocorre fisicamente, (in) conscientemente e etericamente).

(...) A mente não é apenas função intelectual e cognitiva, mas é vivência explorada, informada e aprendida pelas células, corporificada; mente compreendida como 'estado de consciência' e 'estado de sensação' das células e sistemas corporais (HARTLEY, 1995 apud FERNANDES, 2014, p.90).

A fim de dar forma à experimentação desses conceitos, encontrei nos elementais presentes nos *Vedas* um modo de trazer para o corpo a experiência do conhecimento Hindu, ainda que sob minha/nossa leitura ocidental intrínseca. Apresento a seguir: como o corpo-*Atma* tornou-se corpo-*Pancha*, explorando as correspondências dos *pancha mahabhutas* com a anatomia psico-física-etérea; como se deu a criação de um espaço para esse corpo e a relação desse corpo no espaço atmosférico (incluindo referências interno-externas e micro-macrocósmicas), e que *insights* seguem

---

27 de forma que segue acontecendo

acontecendo por meio da poética-*Rasa* que conduz a relação de compartilhamento performer-público.

### 3.1. A construção do corpo-*Atma* e o corpo-*Pancha*

Com o intuito de pensar o corpo-*Atma*, uno, impregnado de essência védica e de consciência somática e cinestésica e de energias inconscientes presentes na manifestação da experiência do corpo, tomei como ponto de partida um estudo aprofundado dos elementais védicos e suas correlações. Tal como os demais conceitos-chave presentes na obra, são estudos constantes das escrituras sagradas no ramo antes mencionado *Ayur Veda*.

Segundo McIntyre (2018), o *Ayurveda* (*Ayur* = vida; *veda* = ciência) afirma que ‘tudo no universo é composto de energia, e essa energia existe em cinco diferentes estados de densidade’. Prithvi (Terra), Jala (Água), Agni (Fogo), Vayu (Ar) e Akasha (Éter) são, pois, ‘metáforas que nos ajudam a compreender o universo’.

O corpo humano é igualmente composto por esses cinco elementos, refletindo, portanto, o universo mais amplo – ele é um microcosmo do macrocosmo. (MCINTYRE, 2018, p. 28)

*Pancha* significa cinco; *mahabhutas*, elementais. Logo, as cinco performances evocam os cinco elementais dedicando-se a um aprofundamento em cada um deles, bem como no respectivo sistema complexo de seus atributos com as respectivas relações fisiológicas, energéticas, mentais, espirituais e poéticas que os designam. Tais estudos, assim como outros conceitos já mencionados, foram posteriormente reinterpretados por autores ocidentais.

Essas correspondências impulsionam as provocações na forma de um corpo-*atma* a partir dos *pancha mahabutas* e seus respectivos atributos e qualidades energéticas, moldando, desde o início, os procedimentos para criar as instalações. Nos estudos ayurvédicos, existem três principais forças vitais conhecidos como *doshas*, que derivam da combinação dos elementais

e que são responsáveis por todas as funções físicas e psicológicas do corpo. (MCINTYRE, 2018)

O *doshas* são, então, compostos por Ar e Éter (*Vata*), Fogo e Água (*Pitta*) e Terra e Água (*Kapha*). Tais estudos não são aprofundados na minha pesquisa na forma de corporificação dos *mahabhutas*. Entretanto, o estudo de tais harmonizações através do *ayurveda* nos aponta caminhos para enfatizar ou amenizar a presença de um ou outro elemento em deficiência ou excesso com a finalidade de um processo de cura. Para suscitar um exemplo, ao salientar aspectos de Terra, preponderantemente dura e estática, costuma-se trabalhar *asanas* (posturas) de equilíbrio a fim de buscar estabilização, estimulando o *muladhra chakra* e provocando o desequilíbrio em grau cada vez mais avançado. Trabalhar o equilíbrio através do desequilíbrio seria um processo de cura para quem teria excesso de *Kapha* (Terra-Água).

O que é estático é abordado a partir de *asanas* que provocam a dinâmica (tal como é a queda ou o impulso natural dela ao estar-se em desequilíbrio). Neste caso, na performance correspondente à *Prithvi* (Terra) posturas de equilíbrio foram executadas em sequência sobre blocos de argila que provocavam desestabilização. Igualmente os *asanas* que trabalham *Agni* (Fogo) são aqueles que lidam com sua contenção de forma a dar foco a seu atributo de ação e redirecionar energia a *chakras* mais superiores.

Sobretudo, é importante mencionar que o *asana* ativará preponderantemente determinado *chakra* (cada um com uma localização, cor, forma, número de raios específicos, sistema fisiológico, sentido, glândula, *mudra*, *prana vayu* e *bija mantra* correspondente). A fim de facilitar a compreensão, segue uma explicação sucinta a respeito das palavras aqui citadas em sânscrito e de suas significações e relações com o corpo-*Atma*.

Tomo a compreensão do *chakra* como uma extensão do *mahabhuta*, que foi o ponto de partida para alimentar a corporificação da poética de *PANCHA*. Se pensarmos numa árvore ou num guarda-chuva, há uma conexão ascendente dos *chakras* com os *pancha mahabhutas* e descendente com os demais aspectos citados. Ou seja, na construção de cada instalação vamos pensar no elemental, para então pensar no(s) *chakra(s)* análogo(s) e, por fim, na qualidade de *asana*, *mudra*, *bija mantra* que estimula cada um e



as respectivas partes do corpo-*Atma* prioritariamente afetadas por tais estímulos em correspondência com glândulas e sistemas fisiológicos. As correspondências serão melhor apresentadas na descrição de cada performance no capítulo 4, conforme sua utilização.

Olhemos, então, para o *chakra* e, a partir dele, para suas implicações no corpo-físico e étéreo. *Chakra* significa roda, disco, vórtice ou centro de energia (HODSON, 2013; LEADBEATER, 2017; TINOCO, 2005).

Um centro de força giratório como um vórtice em forma de túnel, com abertura na superfície dos corpos etéricos e sutis do homem, e seu tronco levando às contrapartes superfísicas da coluna cervical e dos centros nervosos das glândulas. Os Chakras são ao mesmo tempo órgãos de consciência superfísica e transmissores da força da vida entre os corpos físico e superfísicos. Há sete Chakras principais associados com glândulas e órgãos específicos do corpo. (HODSON, 2013, p.274)

Através da afirmação de Hodson (2013), é possível reconhecer a conexão desses “centros de força” com a anatomia física e superfísica, o seu posicionamento ao longo da coluna e a sua relação com órgãos e glândulas. Os estudos que apresentam tais associações, ora confluentes, ora contraditórias são apresentados na referência a cada performance/elemental por Le Page (2017), Cunha (2010?) e Colares (S. d.)<sup>28</sup> (S.d.).

Leadbeater (2018) explica de que forma esse centro de energia de desenvolve e é percebido.

(...) são pontos de conexão ou enlace pelos quais flui a energia de um curto veículo ou corpo do homem. Quem quer possua um ligeiro grau da clarividência, pode vê-los facilmente no duplo elétrico<sup>29</sup>, em cuja superfície aparece sob forma de depressões semelhantes a pratinhos ou vórtices. Quando já totalmente desenvolvidos (...) brilham mortificamente (...) ao se excitarem vividamente aumentam de tamanho e se vêem como refulgentes. (LEADBEATER, 2018, p. 27-28)

---

28 tabela cedida por aluna em curso ministrado em 2017

29 Duplo Elétrico é um livro publicado pelo comandante Powell, no qual estuda o grau de matéria invisível do corpo físico, que em Teosofia é chamada de etérica e que constitui o “veículo pelo qual fluem as correntes vitais que mantêm vivo o corpo, e serve de ponte para transferir as ondulações do pensamento e a emoção do corpo astral ao corpo físico denso”. (LEADBEATER, 2018, p. 27)

Tal afirmação direciona-me à compreensão de que o *chakra* reafirma a noção de corpo-*Atma* ao relacionar não só que há correspondências físicas com órgãos e glândulas, mas igualmente com as partes etéreas que são percebidas visualmente por quem desenvolve porções de consciência mais sutis através da clarividência. Outra percepção que me traz o trecho acima refere a capacidade de o *chakra* tornar-se mais vívido ao ser estimulado, o que possivelmente incidiria sobre a emanção de sua respectiva qualidade energética. Posso supor que ao estimular o *Anahat Chakra* localizado na região peitoral e associado ao ar e à qualidade de emanção de amor universal estarei liberando-recebendo algo na-da<sup>30</sup> atmosfera que vibra nessa sintonia. Ao dançar em palavras cada *chakra*-elemental é possível identificar as energias vibracionais que emanaram de cada instalação, algo que abordarei mais adiante.

(...) o número de raios difere em cada um e determina o número de ondas ou pétalas que respectivamente exibem. Por isso os livros orientais costumam comparar poeticamente *chakras* a flores. (...) Cada uma das energias secundárias que fluem ao redor da depressão semelhante a um pratinho tem sua peculiar longitude de onda uma luz de determinada cor. (LEADBEATER, 2018, p. 31)

Além da localização ao longo da coluna, da ligação com órgãos e glândulas, e da capacidade de ser estimulado e emanar energia, entendo o porquê das correspondências em cores e números de pétalas que compuseram uma pesquisa mais técnica que realizei antes da realização das performances. A representação arquetípica em forma de flores refere o número de raios energéticos que atravessam esses vórtices chamados *chakras* e se todos tivéssemos desenvolvidas nossas capacidades mediúnicas poderíamos enxergar as cores que deles vibram. Na composição das instalações incorporei de forma intuitiva as cores na maquiagem, figurino cenário pensando que elas poderiam simbolizar uma emanção visual dos elementais. Ao retomar leituras, tive a confirmação de que essas cores são mesmo ‘cores da alma’.

---

30 referência à conexão interior-exterior sem hierarquia

Aqui está em palavras a percepção de uma ligação dos *chakras* com as noções amplas de composição do corpo a exemplo dos relatos sobre o conceito do corpo-*Atma*. Além das correspondências com corpo físico e superfísico<sup>31</sup>, destaca-se a capacidade de percebê-lo em formas, cores e de torná-los mais vívidos a partir de estímulos que serão detalhados mais adiante. Cada parte desse estudo acarreta numa escolha para produzir cada performance. Contudo, para cada elemental alguns aspectos fizeram mais sentido que outros e, assim, germinaram-se diferentes focos de proposição cinestésica, somático-performativa, cinética e poética em cada instalação.

Em concordância, nas citadas partes invisíveis do corpo chamadas de etéreas estão manifestas as cores referentes aos *chakras*, visíveis a quem possa ter um aprofundamento mediúnico. Essa composição visual, nos moldes somático-performativos, impulsiona a valorização “da intuição, (...), imagens, visões, sensações, sansopercepção” e “do inconsciente, dos sonhos e dos estados alterados de consciência” (FERNANDES, 2014, p.91). Ao criar um ambiente que inclui todos esses detalhes, intuí a necessidade de imersão nessa “atmosfera” como um veículo para inserir público e *performer* num espaço-tempo deslocado, uma aura, um entre-lugar, uma fenda no coração do centro de uma capital-metrópole.

Além da representação física na composição dos objetos e na criação de uma figura para o performer, busquei formas de ativar, acender e avivar os *vórtices/chakras*. Foram saboreadas práticas contidas nas escrituras sagradas que por vezes compõem a prática do *yoga* ou provém de um dos sete *yogas* originários já visitados aqui nessa *escridança*.

A compreensão do *asana* e das qualidades de forma e movimento que abordam cada *chakra* e respectivo *pancha mahabhuta* foi primordial no estabelecimento de ações e situações que provocassem tais passagens. Ao realizar ações para *Jala* (Água), cito o intuito de descansar e mover a partir de posturas que trabalham abertura de quadril. Por vezes a mesma postura enfatiza mais de um aspecto e estimula primordialmente mais de um *chakra*. Destarte, uma postura como *sirsasana* (ou invertida sobre a cabeça) foi utilizada tanto para trabalhar Terra em (des) (re) equilíbrios – estimulando

---

31 HODSON, 2013, p 274

*muladhara*<sup>32</sup>, quanto para trabalhar Éter em forma de ponto de pressão – estimulando *sahasra chakra*<sup>33</sup>.

O detalhamento do atributo de cada *mahabhuta*, *chakra*, *asana* e outras correspondências, assim como as escolhas para cada instalação estão no capítulo 4. A respeito especificamente do *asana*, trago que sua tradução literal é “postura mantida de forma confortável”. Akaryá (2012) menciona o vínculo entre as glândulas e emoções fazendo referência a uma frase de Streitfield (S.d.)<sup>34</sup> a respeito das respectivas expressividades no corpo como em “nó na garganta”, “frio na barriga”, “sangue fervendo” e “coração partido”. Revela, pois, uma interdependência sutil entre a mente e o corpo mediada pelas glândulas endócrinas e, logo, o papel do *asana* nessa regulação.

(...) a produção de hormônios tem, de fato, um profundo efeito no estado de espírito, no temperamento e na eficiência mental (...) situações de hiper ou hipossecreção (acima ou abaixo do normal) das glândulas podem causar distúrbios emocionais e mentais que abalam a saúde e a paz de espírito. (AKARYÁ, 2012, p.14)

É com a finalidade de restabelecer o equilíbrio no caso dessas disfunções que surge o estudo do *asana*. Apesar de *PANCHA* não se debruçar sobre aspecto das glândulas e hormônios, tal inter-relação é substancialmente relevante como compreensão do todo e das partes pensando no corpo-*atma* e das possíveis reverberações interno-externo de todas suas camadas corpo-mente-espírito a partir dos estímulos empenhados nos pontos de pressão com os quais os *asanas* lidam.

logues da Índia e da China desenvolveram tal experimentação de posturas a partir da observação criteriosa dos animais e de suas práticas instintivas de cura. Tomando o exemplo anterior, se tenho a intenção de regular alguma questão em relação a glândula supra-renal que refere “Terra”, o procedimento da prática corporal poderá tomar como foco algo que estimule (em caso de hipo) ou amenize (em caso de hiper) o *muldahara chakra* (que é o *chakra* correspondente). (AKARYÁ, 2012)

---

32 muldhara chakra faz referência a Terra conforme já mencionado

33 chakra coronário que faz referência a Éter

34 apud Akaryá (2012); citação sem referência de ano

Ao colocarmos em sequência os *asanas* sincronizados com respiração, temos *vinyasas*. É preciso, da mesma forma, mencioná-los. A palavra *vinyasa* designa conexão e refere a qualidade do movimento, o ritmo e a forma como se entra e sai de um *asana* consistindo uma pequena conexão entre as posturas estáticas. As transições são importantes nas experimentações das instalações pois irão informar parâmetros de novos caminhos para passagens conduzidas de forma controlada de um *asana* a outro ou mesmo com características ‘inesperadas’ a partir de quedas-recuperações-(des/re) equilíbrios que geram *pequenas danças* tanto quanto outras questões mental-energéticas também o fazem.

De mais a mais, nos sentidos amplificados próprios do pensamento védico, *vinyasa* também refere ciclo. Na medida em que temos, então, um pequeno ciclo de respiração-movimento, temos ciclos maiores como o ciclo do dia, das estações e da vida. São, enfim, sequências encontradas também na natureza de tudo que pode representar movimentos cíclicos com início-meio e fim. (BRITES, 2018)

Temos *vinyasas* em *PANCHA* mais clara e codificadamente na forma das saudações iniciais de reverência a cada *mahabhuta* conforme escolhas mencionadas nos capítulos correspondentes a cada elemento. Inserem-se na prática do yoga geralmente no início e, neste aspecto, bem como na própria constituição das ações em sequência de *PANCHA*, trazem às performances um viés ritualístico. “Rituais são memórias em ação, codificadas em ações (...) levando as pessoas a uma segunda realidade separada da vida cotidiana.” (SCHECHNER apud LIGIERO, 2012, p. 49) As sequências de *vinyasas* escolhidas, além de também estarem sequenciando *asanas* que estimulam o *chakra* correspondente ao *mahabhuta* trabalhado, cujas sequências já são sistematizadas e amplamente reconhecidas tal como a coreografia de um ritual.

Émile Durkheim (1858-1917) [...] insistia que, embora os rituais pudessem comunicar ou expressar ideias religiosas, eles não eram ideais nem abstrações, mas as performances decretam padrões conhecidos de comportamento e textos. [...] Os rituais, então, não expressam tanto ideias como as incorporam. (...) são pensamento em/como ação. (SCHECHNER apud LIGIERO, 2012, p. 58)

Se por um lado a postura de forma “estática” trará proposições de forma - ainda que com o objetivo primordial de lidar com as energias elementais, as dinâmicas de transição constituem não só referência ao ritual de saudar a natureza no início da prática, mas também dá lugar a lacunas e espaços para improvisação na implicação de transições, deslocamentos e *pequenas danças*. Existe uma conexão com a ideia de ciclo na forma de absorção de *prana* (energia vital) em que há uma determinada hora mais apropriada do dia para trabalhar com cada estímulo.

Outras compreensões também tratam de representar, enfatizar e aludir ao *mahabhuta* – *chakra* e consistem nessa dupla função mais orgânica na relação com o corpo físico e etéreo e mais ritualística na alusão mental-espiritual. Considerando a unidade do corpo-Atma ambas tem a mesma função e importância na condução de *PANCHA*. Trato a seguir dos *mudras* e *bija mantras*.

*Mudra* significa ‘selo’ e ‘provoca mudanças na energia vital’ (TINOCO, 2005, p.206). Decompondo a palavra nas duas raízes verbais que a formam, temos: Mud – significa encanto, satisfação, força, poder e Rati – significa dar, oferecer, outorgar (BARROS, 2018). Designa um gesto simbólico executado com as mãos. São como antenas que canalizam energias de cura. *Mudras* estão presentes tanto nas artes marciais, no yoga, quanto no budismo e nas danças clássicas indianas. Assim, eles podem ter relação com os *chakras* e as práticas de cura, ou não, sugerindo outras representações codificadas culturalmente.

O *mudra* também é usado nas antigas formas das danças clássicas como o *Bharatanatyam* e o *Kuchipudi*, originários do *Natya Shastra* - antes citado. (MUDRA, 2018) Em *PANCHA*, foram utilizados nas instalações como forma de evocar elementais a partir das relações dos círculos de energia, assim como o foram os *bija mantras*, num sentido que ultrapassa o evocar e que considera possível a manifestação energética do *chakra* na sua conexão com o *mahabhuta*.

*Bija mantras* são *mantras* de uma sílaba que aqui estão relacionados aos *chakras*. A palavra sânscrita *mantram* designa “fala sagrada como instrumento de poder do pensamento” (HODSON, 2013, p.64). Usualmente são sílabas em série, ordenadas ritmicamente de forma que, ao serem

entoadas, produzem efeitos sobre os corpos físico e superfísico dos praticantes e sobre a atmosfera que os circunda a partir das vibrações geradas.

O Mantra-Yoga devidamente executado – quer dizer, com o som físico correto na pronúncia e no tom e com a intenção mantida corretamente – afeta favoravelmente as fibras dos nervos do sistema cérebro-espinhal, incluindo as células com as quais são construídas. O cântico envia uma “excitação” de força sonora ao longo das fibras nervosas, fazendo com que elas vibrem como uma corda retesada ou frouxa. (HODSON, 2013, p.69).

Nessa afirmação reafirmo a conexão da vibração do mantra em nível físico.

Em posições determinadas nos centros nervosos humanos, existe um “depósito representativo” de uma das forças primárias do universo. Cada sílaba soada corretamente de um mantra desperta este poder cósmico “correspondente” em atividade – por exemplo, Aum. Ao cantá-lo, uma pulsação é estabelecida dentro do corpo, que leva à união com a pulsação cósmica correspondente. (HODSON, 2013, p.69).

O poder vibracional dos mantras no corpo-*Atma* fazem alusão a uma ‘pulsação cósmica’ que se estabelece. Evocar os mantras de uma sílaba em relação com os elementais reforça o caráter de estarmos produzindo em *PANCHA* uma relação reciprocamente interior-exterior e micro-macrocósmica com o foco nos *pancha mahabhutas*.

É importante mencionar, ainda, a relação com o *Mantra-Yoga*, citado anteriormente como um dos sete yogas contidos nos *Vedas*. Além de harmonizar e elevar a consciência para a cabeça, diz respeito ao uso do som e da fala como instrumento, desenvolvendo os poderes sutis interiores da voz humana. “Na prática do Mantra-Yoga o homem agora experimenta um poder mais potente do que o do átomo, ou seja, o do som” (HODSON, 2013, p.69).

Com o intuito de compor um corpo-*Atma*, a presente pesquisa somático-performativa incorpora tanto este quanto todos os elementos destacados. Neste presente capítulo, debruçada sobre a ideia de corpo no sentido uno – holístico, pude encontrar nos *pancha mahabhutas* correspondências entre interior-exterior e micro-macrocosmo. E, assim como “o bailarino enquanto dança cria *duplos* ou *múltiplos* virtuais do seu corpo”

(GIL, 2004, p. 63), o corpo-*Atma*, funda o corpo-*Pancha*, esculpindo e corporificando aspectos destacados do *Yoga* por meio de uma pesquisa somático-performativa em Dança.

### **3.2. O espaço do corpo-*Pancha* e o avesso: reciprocidades em micro-macrocosmo e interior-exterior a partir do Vastu Shastra<sup>35</sup>**

Tratei até aqui das implicações de uma trajetória que intersecciona yoga, dança e performance e da vontade de ir além da proposta de tarefa de *Zen Performance* e engendrar mais aprofundadamente no corpo tais aspectos. Se *Zen Performance* tomava os oito passos do yoga presentes nas escrituras de *Patanjali* como experimentação para constituição de um corpo performativo através do Ashtanga, *PANCHA* vai buscar relações para além dessas, através do detalhamento de parâmetros estático-dinâmicos de movimento interior-exterior-micro-macrocósmico considerando anatomia holística (física-superfísica-etérea).

Pensando num corpo-*Atma* foi criado um corpo-*Pancha* na medida da experimentação dos estudos trazidos no capítulo anterior em cinco performances, cada uma dedicada a um elemental. O que ambos trabalhos tem em comum, reside nesse estado de presença que funda uma aura para o corpo do performer. Minha visão de presença, com a experiência de *Zen Performance* estava limitada ao conceito de tarefa como algo que produz um estado de concentração sobre a ação. Agora estou percebendo o potencial energético da presença deste corpo por meio deste trabalho, em que trato de mais aspectos da anatomia sutil estudada nos Vedas, pensando na projeção desse corpo no espaço.

Quando Gil, (2004) menciona duplos ou múltiplos bailarinos, refere Mary Wigman no tratamento da dança como um diálogo entre o bailarino e esses corpos que ele projeta no espaço e com os quais dialoga. Entretanto essa comunicação dele consigo mesmo se dá pela sensação.

---

35 milenar Ciência Védica da Arquitetura, mais detalhada ao longo do texto



O bailarino sente-se dançar. Não se vê como vê um objeto deslocar-se no espaço, mas acompanha o movimento do seu corpo (...). (GIL, 2004, p. 62)

Uma vez que o bailarino se projeta dessa forma, estabelece um relação sem início-meio e fim com o espaço.

Em que espaço, uma vez que não pode ser o espaço objectivo e também não o espaço interior? É o espaço do corpo que fornece os pontos exteriores-interiores de contemplação. (GIL, 2001, p. 62)

Da mesma forma o Vastu Shastra aplicado em Pancha influencia o bailarino e é influenciado por ele. Na medida de experimentação e corporificação dos elementais, o mapa *Vastus* cria uma atmosfera energética que traz parâmetros expressivos para o movimento do *performer*. Esse corpo que se lança no espaço e assim nele se projeta, por sua vez também interfere no espaço. Ao se lançar e se projetar interfere e é interferido.

Vimos anteriormente que *Pancha* busca se contaminar do conhecimento védico de anatomia sutil trazendo tais provocações para o corpo. As performances foram pensadas a partir de procedimentos-padrão que trazem a representação dos elementais, saudações a eles, abordagens de *asanas*, *vinyasas*, *mudras* e *bija mantras* e referências aos sentidos e sistemas fisiológicos que estão a eles relacionados através dos *chakras*. É possível imaginar tais interferências no corpo e, conforme citado anteriormente, a projeção de tais parâmetros e reverberações no espaço.

Existe, ainda, o próprio espaço antes de receber a cinesfera<sup>36</sup> de tal composição em sua atmosfera<sup>37</sup>. Ao pensar num recorte de espaço para inserir-se, decido não só ser um recorte do macrocosmo, mas também ser afetada por ele. Da mesma forma, quero não só inserir sua emanção na atmosfera, mas também receber reverberações participantes buscando estratégias para trocar com um público participante heterogêneo e fornecedor

---

36 Laban trata cinesfera enquanto o espaço do entorno do corpo; penso aqui na cinesfera de *PANCHA* incluindo toda a instalação que inclui não só o corpo e sua cinesfera, mas também os objetos compostos para a performance

37 Pensando atmosfera no sentido citado por Paxton apud Gil (2004) de comunicação entre os corpos e na sua existência antes-durante e depois da performance

de diferentes matérias inspiradoras/ cinesiológicas/ cinéticas/ somático-performativas no compartilhamento da experiência).

Nessa medida, escolhi criar essa fenda no tempo-espaço num ambiente que beira o caos, que tem um público transeunte intenso e que refere simbologias representativas: o Mercado Público de Porto Alegre. Tenho a sensação, quando viajo, de que, para conhecer os costumes e a energia de uma cidade, é imprescindível visitar seus mercados centrais. As pessoas que ali circulam usualmente vão e vem dos lugares mais diversos. As lojas, utensílios e alimentos comercializados são impregnadas da cultura do local. Instiga minha curiosidade como *performer* interferir nessa atmosfera de modo a afetar as pessoas ali presentes por meio do meu corpo-*Pancha* inserido numa proposição de poética-*Rasa* fazendo disso minha pesquisa somático-performativa em Dança e percebendo como eu também estou sendo afetada por essa atmosfera que crio e pela atmosfera que já está.

O Mercado Público de Porto Alegre se constitui como um patrimônio histórico e cultural da cidade, por onde muitas pessoas circulam diariamente. Foi inaugurado em 1869 para abrigar o comércio de abastecimento da cidade e tombado como bem cultural. Além de abrigar casas clássicas de comércio de fiambres, bebidas, hortifrutigranjeiros, macrobióticas, casas de carne, peixarias, lotéricas, empórios, bares, restaurantes dos mais variados estilos, cafés e casas de religião africana, o espaço já passou por vários incêndios e reconstruções. (MERCADO PÚBLICO, 2018)

A idealização de propor o recorte de um corpo-*Pancha* num espaço público com aspectos da performance, a exemplo de experiências como Judson Dance Theater<sup>38</sup>, Fluxus, Happenings, manifesto de Yvonne Rainer e escritos do próprio Schechner tal como “o palco é a rua”. Sobre a rua, escrevi anteriormente em meu relatório de bolsista de pesquisa do PPPD – Pesquisando a Prática como Pesquisa em Dança:

O que de fato me encanta sobre A Rua é o Palco é que “à medida que vivemos nossas fantasias, nós criamos a

---

38 coletivo de dança, compositores e artistas visuais que performaram na Judson Memorial Church em Nova Iorque em 1962 e 1964. Eram experimentalistas de vanguarda que rejeitavam o confinamento da Teoria e da Dança Moderna, investigando preceitos da Dança Pós-moderna. – traduzido de Wikipedia (JUDSON CHURCH)

realidade por onde quer que sigamos” (SCHECHNER, 2012, p. 156). O texto aborda a ocupação do espaço público como uma importante atitude de resistência em períodos de guerra e/ou ditadura. Embora não exatamente inseridos nesse contexto, vivemos em 2017 um período de censura – controlada pelo poder econômico – e uma onda de retrocesso em relação à liberdade política, à expressão artística, religiosa, sexual e à igualdade racial. Ocupar a rua torna-se, então, um imprescindível ato de guerrilha. (BRITTES, 2018, p.27)

A respeito da escolha do âmbito da rua, as instalações que poderiam ser próprias de um palco ou de uma sala de museu ganham outros ares. Estar trabalhando elementais conecta com estar ao ar livre. Porém, o aspecto primordial refere-se ao deslocamento de uma espaço ideal ao yoga (limpo, fechado e silencioso) e à apreciação da arte (sem interferências) para um ambiente caótico e atravessado por energias e atmosferas diversas.

Tal escolha remete a questões de posicionamento político-somáticas que me atravessam. São elas: desconstrução das condições ideais para execução de *asanas* e *vinyasas* como provocação do corpo-*atma* a partir de atravessamentos físicos, mentais e espirituais do ambiente externo; deselitização do conhecimento védico; aproximação com maior diversidade de referências do público participante/atuante; inserção do contexto da minha localidade e da minha condição de brasileira e sincrética na proposição de um estado de presença para *PANCHIA*; ocupação do espaço público num momento político complicado para o país, para a educação e para arte.

Para situar as instalações no local, inseri outra parte do conhecimento védico, que diz respeito às correspondências magnéticas/ energéticas da disposição espacial dos *mahabhutas* com referência à arquitetura e organização espacial. Assim, ao determinar a distribuição de *Prithvi*, *Jala*, *Agni*, *Vayu* e *Akasa* operei com o *Vastu Shastra*, um tipo de mapa arquitetônico relacionado à Ciência do Vastu é também conhecida como Ciência e Tecnologia Mayônica. A “Vastu” é formada pela raiz “vas”. “Vas” significa viver ou existir e cada setor de uma construção Vastu está relacionado a uma deidade ou luminar.



Ilustração 2: templo Cambodian – antiga construção

Esta parte dos estudos védicos recorre à utilização dos elementais em contemplação com a arquitetura com a finalidade de harmonização do ambiente (tal como o *Feng Shui*<sup>39</sup> chinês). A *Vastu Shastra* ou “Ciência do Bem Viver” é a milenar Ciência Védica da Arquitetura a qual lida com as influências espirituais e energéticas das paisagens e como harmonizá-las. Canaliza os cinco elementos védicos da natureza para trabalharem de forma coerente com as outras forças naturais, magnéticas, da gravidade e energia solar para que os efeitos combinados sejam benéficos para quem vive ou passa por esses lugares.

Conta o Matsya Purana que certa vez o Senhor Shiva estava lutando arduamente com um demônio chamado Andhakasura, numa guerra que durou vários anos. Durante a guerra, Shiva começou a suar profusamente. Uma gota de seu suor caiu de seu rosto e transformou-se num enorme e voraz fantasma de aparência terrível. Como estava com muita fome, ele começou a devorar a todos, inclusive o corpo morto de Andhakasura no final da batalha.

---

<sup>39</sup> *Feng Shui* é um termo de origem chinesa, cuja tradução literal é vento e água. Segundo esta corrente de pensamento, estabelecendo uma relação yin/yang, os ideogramas *Feng* e *Shui* (respectivamente Vento - *yang* - e Água - *yin* -) representariam o conhecimento das forças necessárias para conservar as influências positivas que supostamente estariam presentes em um espaço e redirecionar as negativas de modo a beneficiar seus usuários.

Os chineses comparam os benefícios que o tratamento que o Feng Shui pode proporcionar a um espaço com os resultados que a terapia da acupuntura pode oferecer a um paciente. (FENG SHUI, 2018)

Não satisfeito, entretanto, ele fez penitências e pediu a Shiva a bênção de poder devorar os três mundos. Satisfeito com suas austeridades, Shiva concedeu-lhe a bênção e todos os semideuses ficaram horrorizados. Temerosos, eles capturaram-no, jogaram-no sobre a terra com o rosto para o chão e puseram-se em cima dele, cada um sobre uma parte de seu corpo, de modo que ele ficasse preso assim para sempre.

Pesaroso, ele perguntou-lhes como haveria de satisfazer sua fome e outras necessidades naquela condição. Tendo compaixão dele, os semideuses concederam-lhe a bênção de receber oferendas das pessoas que o adorassem no momento de começar qualquer construção, na ocasião da ocupação da edificação e em quaisquer ocasiões similares em que se usasse o solo. Eles também deram-lhe o poder de atormentar quem quer que construísse algo sem antes adorá-lo ou contra sua vontade, torturando seu corpo.

O Senhor Brahma deu-lhe o nome de Purusha e desde então tornou-se praxe todos os que usam a terra primeiramente adorá-lo e satisfazê-lo para obterem êxito em suas construções e moradias.

O Purusha, com a cabeça a Nordeste (direção mais importante) e os pés a Sudoeste, dentro da Mandala, um quadrado subdividido em 81 partes (9x9) ou 64 (8x8). Sobre esses quadrados 45 semideuses estão dispostos (alguns ocupam mais de um quadrado), cada um controlando uma parte de seu corpo.

Assim, a escritura Vastu Shastra apresenta os princípios para se construir de modo a não desagradar o Purusha e a sempre ganhar seu favor. (VASTU SHASTRA, 2018)

Por essa razão e seguindo intuitivamente a vontade de levar o corpo-*Pancha* para um espaço público e heterogêneo, escolhi posicionar Éter no centro da edificação do Mercado Público para partir daí iniciar a aplicação do *Vastu Shastra*. Apesar de uma vontade de aprofundar tais estudos e efetivar uma real harmonização no local, não foi possível realizar todas as performances dentro do local. Assim, foi dado foco aos pólos magnéticos para estabelecer onde posicionar os elementais. Entretanto, a inserção de elementos, pedras, cores e posicionamentos de objetos que favorecem as boas energias para cada elemental no formato de proposição do *vastus* não foi o foco neste momento.

Segundo Maria Inês Lorena Martinez (2018), o *s* é uma parte do *ayurveda* que se refere a como organizar o espaço onde as pessoas dispendem um certo tempo de sua vida. Há uma disposição específica dos elementais e preceitos correspondentes para que, no contexto das

qualidades e deficiências energéticas de cada espaço, seja possível “completar o que falta” (MARTINEZ, 2018) e gerar fluidez de energia. Para o arranjo das instalações, foram considerados os posicionamentos dos *pancha mahabhutas*, segundo as indicações do mapa:

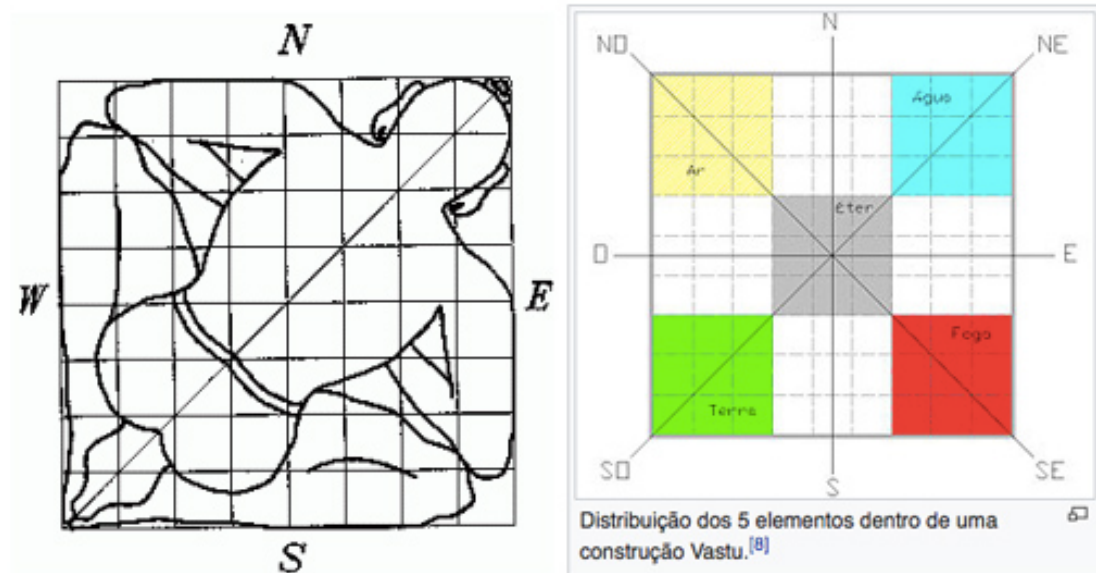


Ilustração 3: mandala Vastu Shastra/ Ilustração 4: mapa com elementais

Esse mapa do *Vastu Shastra* foi aplicado sobre o mapa do Mercado Público e, a partir daí foram estabelecidas as localizações dos elementais. Abaixo, estão os mapas dos satélites e as respectivas aplicações: Prithvi (Terra), a sudoeste do MP<sup>40</sup>; Jala (Água), a nordeste do MP; Agni (Fogo), a sudeste do MP; Vayu (Ar), a noroeste do MP, e Akasa (Éter), no centro do MP. A seguir, trago imagens e referências aos atributos dos elementais aplicadas ao espaço.

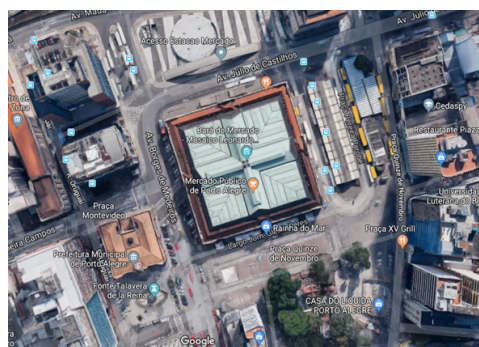


Ilustração 5 : mapa satélite do mercado

40 Mercado Público



Ao passar os olhos por esse estudo, o leitor pode, enquanto participante, vivenciar tais proposições espaciais, entendendo o local como um microcosmo (MP e entorno) do macrocosmo (Porto Alegre, RS, Brazil, planeta, universo, existência, ou que lhe fizer sentido). Pode igualmente experienciar o avesso: essas imagens e palavras pensando o local como um macrocosmo (MP e entorno) do microcosmo (*PANCHA* instalações somáticas, *Prithvi*, *Jala*, *Agni*, *Vayu*, e *Akas* <sup>41</sup>, participantes, participante/performer, célula, átomo, ou que lhe fizer sentido)

Localizando *Prithvi*/Terra: Praça Montevideo



Ilustração 6: mapa satélite sudoeste do mercado, onde se insere *Prithvi*

Sobre a relação do elemental Terra com o sudoeste pensar que oeste é onde o sol se oculta e que sul é o que vai pra baixo, remete a características essenciais deste *mahabhuta*, a exemplo de que veremos no capítulo *Prithvi: sobre amor e abandono*. (Martinez entrevista, 2018)

Localizando *Jala*/Água: Praça Parobé, a nordeste do mercado

---

41 Referindo aqui às performances, não aos elementais

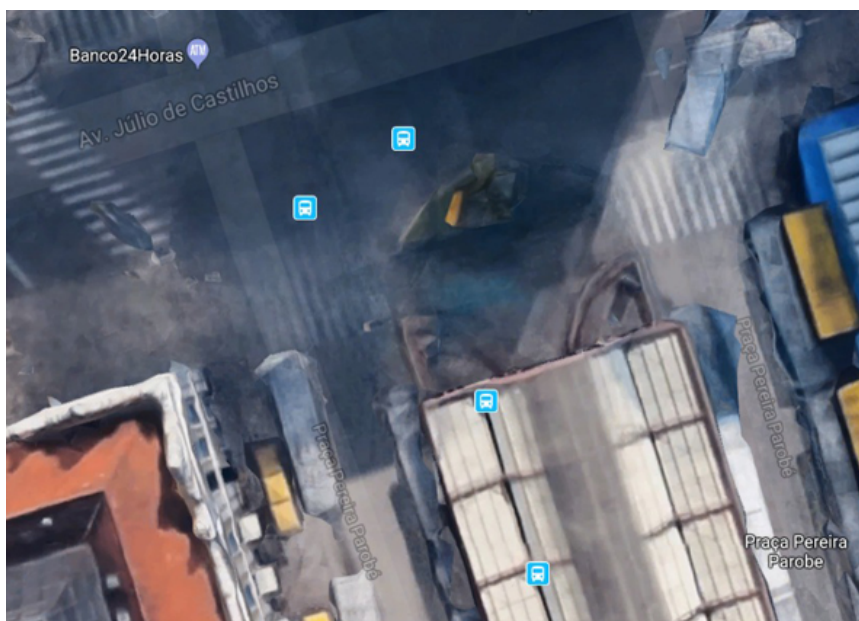


Ilustração 7: mapa satélite nordeste do mercado, onde se insere Jala

A relação entre norte e leste fala de abundância. O norte é um campo energético que puxa energia e tem ligação com a lua, assim como o leste que é onde nasce o sol. O nordeste está ligado à auspiciosidade. Se observarmos a natureza, as pedras que estão a sudoeste tem mofo e nesses locais não cresce grama, enquanto nordeste é próspero e tem mais plantas e mais árvores. Como já foi dito, há presença preponderante de raios também neste setor que é por isso primordialmente direcionado para culto ou adoração.

Localizando Agni/ Fogo: Largo Glênio Peres, a sudeste do mercado

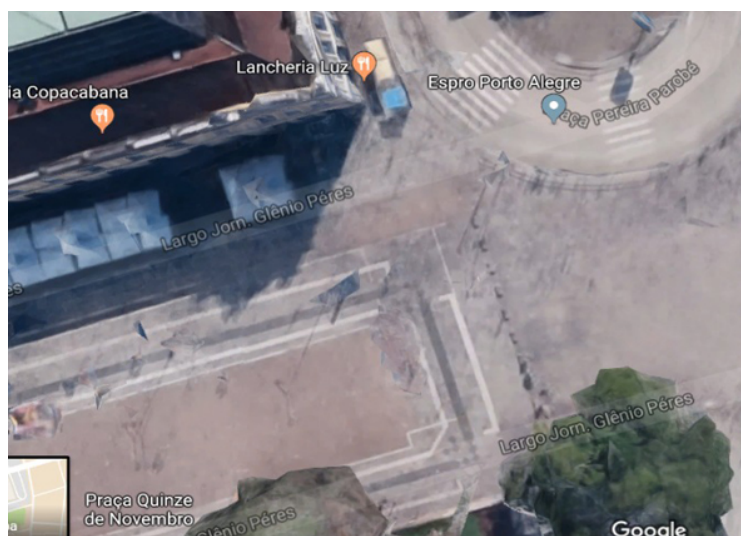


Ilustração 8 : mapa satélite sudeste do mercado, onde se insere Agni



Martinez (2018) sugere que numa relação espacial Agni se refira ao controle do fogo. Minha vontade de trabalhar com esse elemental no entardecer traz esse sentido. Buscando mais informações, passei a entender que o sul está relacionado a *Yamaraja*, o Senhor da Morte e leste relacionado a Surya, senhor do Sol. Mais especificamente a sudeste está Agni, a controladora do fogo. Sendo o elemental trabalhado nesse viés. O elemento fogo, ligeiramente mais denso, se posiciona no canto sudeste.

Localizando Vayu/Ar: Praça Revolução Farroupilha, a noroeste do mercado

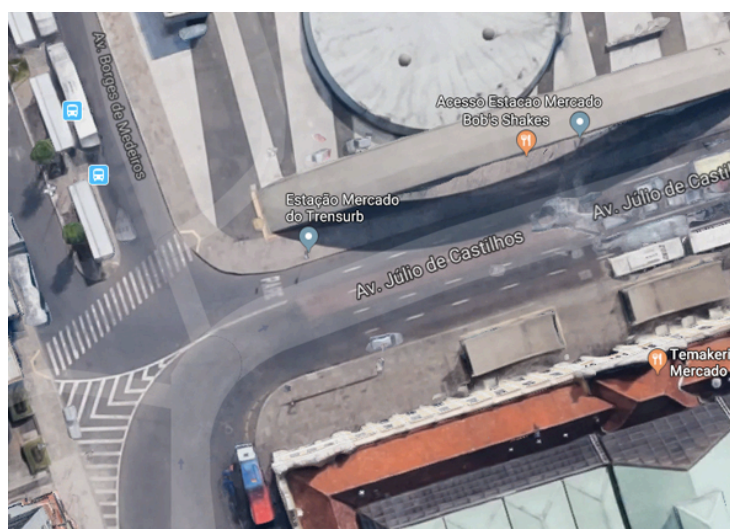


Ilustração 9: mapa satélite noroeste do mercado, onde se insere Vayu

Norte é o lugar que remete sutileza e é de onde vem os ventos de mudança, *Vayu* é o senhor dos ventos e no mapa do *Vastu Shastra* se localiza a nordeste. O elemento ar, o mais sutil, se estabelece no canto noroeste da construção.

Localizando Akasa/ Éter: passagem por todos os pontos, na parte interna do mercado público. Foi realizado no 2º andar, pois não foi possível autorizar execução da performance sobre o bará.



Ilustração 10: mapa satélite centro do mercado, onde se insere Akasa

A energia do *se* se distribui a partir do centro da construção, penetrando tanto pela terra quanto pelo céu. Essas duas energias formam o elemento “espaço” ou éter, que, ao vibrar, origina os outros quatro elementos propagando a energia sutil – *Vaastu Purusha* – em todos arredores da construção. (VASTU SHASTRA, 2018)

Em termos de espacialidade, a colocação de cada elemental no espaço refere um ponto magnético com características específicas. E igualmente todas as elucidações aos elementais se estabelecem da mesma forma que na constituição do corpo-*Pancha*. É possível notar que, embora uma parte do estudo védico trate da compreensão do corpo-*Atma* e a outra o ambiente, ambas se relacionam em suas características primordiais.

De tal forma, Terra aparece atribuído ao ponto de partida, da mesma forma que veremos a seguir que será atribuída ao instinto mais básico e primordial do ser, em sua fase inicial da vida/ciclo<sup>42</sup>, enquanto Éter refere espaço é o cerne principal de fluxo energético na construção, assim como o é no ser o objetivo final de evolução, em sua fase final de vida/ciclo.

42 veremos que os elementais referem a uma fase da vida, mas podemos pensar em ciclo de alinhamento de *chakras*, ciclo de respiração, ciclo de *prana* (energia vital) nessa mesma direção da Terra (Prithvi) ao Éter (Akasa)

Mencionei que a fundação do corpo-*Pancha* instaurava por si uma atmosfera que se inseria no ambiente da performance. Nesse processo do “espaço como o espaço do corpo, onde o interior e o exterior são um só”, o bailarino utiliza-se da sua técnica e da sua aprendizagem composta por certa “tensão cinestésica” e, assim, constrói o seu “mapa energético de movimentos”

Quando Gil (2004), nos fala em corpo paradoxal (que depois compara com a fita ou anel de *Moebius*<sup>43</sup>), refere as texturas invisíveis que o ar adquire, sendo “o espaço do corpo” a “pele que se prolonga no espaço”. Segundo ele, podemos pensar neste espaço a partir do de icosaedro de Laban ou da forma de ovo ou esfera que outros concebem a respeito desse “invólucro que *suporta* o movimento” e que descreve um experiência vivida pelo bailarino.

De facto, o espaço do corpo resulta de uma espécie de secreção ou reversão (cujo processo teremos de precisar) do espaço interior do corpo em direção ao exterior. Reversão que transforma o espaço objetivo proporcionando-lhe uma textura próxima do espaço interno. (GIL, 2004, p. 59)

Em um dado momento, o espaço interior se reverte sobre a pele, constituindo a matéria de um “*corpo sem órgãos*” (GIL, 2004, p. 77-79) , tornando-o matéria de um corpo pleno numa imanência que não separa corpo e espírito – a exemplo do corpo-*Atma* numa medida em que não há separação entre o que está dentro e o que está fora.

A partir da noção de corpo-*Pancha*, de *Vastu Shastra* e desta noção de “avesso” (GIL, 2004, p.74), os elementais constituem um dispositivo que “torna interior o espaço exterior, e reciprocamente” (GIL, 2004, p. 74). Podemos entender que o que está fora (macrocosmo) se reverte no que está dentro (microcosmo), que o que está dentro (microcosmo), se reverte no que está fora (macrocosmo), que novamente se reverte no que está dentro. As performances consistem nesse e se consistem desse processo infinito em que não é mais possível precisar onde começa e onde termina, o que está dentro e o que está fora, a exemplo do “corpo de Möebius” (GIL, 2004, p.79).

---

43 = Möebius antes citado

Nesse diálogo “elemental”<sup>44</sup> em que corpo e espaço carregam e compartilham energias, o performer influenciará o e se influenciará do meio, reverberando no e para o corpo-*Pancha* e retornando para a e da “atmosfera”<sup>45</sup> (GIL, 2004, p.59). Tais estudos a respeito do corpo tornado espaço e o avesso, são relevantes na medida de compreensão da emanção ou *imanência* (GIL, 2004, p.59). dessas texturas no espaço, as quais provém de uma dilatação interior em constante diálogo com o exterior.

Por este caminho, fomos do micro ao macro e do macro ao microcosmo tecendo relações dentro-fora e reciprocamente. É importante notar, assim, dois aspectos primordiais de *PANCHA*:

- Há uma sinergia espaço-corpo<sup>46</sup> que está em reciprocidade para estabelecer uma atmosfera para *PANCHA*, e que leva à ideia de **instalação**
- A construção-formação, fundação da obra parte de um exercício de atenção e escuta constante, inseridas na proposição metodológica da pesquisa somático-performativa, e que colocam o interior-exterior e vice-versa em constatação e re(avaliação), razão pela qual inseri a palavra **somática**

Essa ‘inteligência abrangente, baseada numa sintonia sensível consigo e com o meio, em relações, conexões e integração’ (FERNANDES, 2014, p.92), permeia, então, minha escolha por chamar cada performance de “**instalação somática**”, na medida em que a obra assim se consistiu em corpo-espaço *PANCHA*. Nas palavras dançadas até aqui, parti da minha trajetória com yoga, dança e performance; encontrei embasamento nos conceitos védicos corpo-*Atma/Rasa/Soma(tica)*; corporifiquei o corpo-Atma a partir dos *pancha mahabhutas* e correspondências, obtendo o corpo-*Pancha*; entendi a emanção deste corpo macro-microcósmico interior e exteriormente como um processo recíproco, avesso e infinito na constituição das performances dos elementais.

**PANCHA – instalações somáticas** assim se monta como cinco performances distintas e relacionadas entre si e com o todo. Nessa medida

---

44 referindo *mahabhutas*

45 refere comunicação entre os corpos – próximo capítulo

46 corpo-Atma

as escolhas tomadas para cada instalação estão para além da construção corpo-espço-*Pancha*. Cabe, para tanto, a compreensão desse “avesso infinito” de *Möebius* aplicado ao aspecto de *Rasa* para sua construção poética e da pesquisa como um todo.

### 3.3 *Insights* rasa-somáticos

A Rasa é sensual, próxima, empírica. A Rasa preenche o espaço, unindo o externo e o interno. A Rasa é sabor, gosto, a sensação que se tem quando o alimento é percebido, colocado ao nosso alcance, tocado, levado para dentro da boca, mastigado, saboreado e engolido. (...) significa “suco”, aquilo que leva o sabor (...) é aromática (...) torna-se parte do corpo, atua dentro do corpo. O que estava fora é transformado no que está dentro. (LIGIÉRO, 2012, p.133)

No momento em que me refiro a minhas intuições e *insights* para composição da obra que segue em processo (sempre, senão morre<sup>47</sup>) passo a tratar nessa dança a teoria do *Rasa* sob o termo poética<sup>48</sup>. Gil (2004) refere secreção ou reversão nesse processo com o corpo no espaço e seu “plano de imanência” (GIL, 2004, p.73). Ao ler a afirmação de *Rasa* acima tenho a sensação de ainda estar lendo “corpo paradoxal” (GIL, 2004), ou corpo-*Atma* ou corpo-*Pancha*. Há uma confluência em lidar com o corpo de forma holística, na medida de suas entranhas e de seu processo digestivo, em sua forma imanente ou avessa na eterna relação dentro-fora.

As instalações reforçam também o cerne rásico de sua construção poética devido a ampla abordagem dos sentidos. Na medida em que os cinco elementais estão diretamente relacionados cada um a um sentido, há na constituição da série de performances um reforço metalinguístico, uma “vibração intra, inter e transcelular” (FERNANDES, 2014) que vai compondo sua concepção, sua experimentação e sua escrita. *PANCHA* reforça o caráter do personificar, interiorizar e emanar Terra, Água, Fogo, Ar e Éter. Schechner trata *Rasa* como “teoria geral do sabor”: Nessa proposição de constante e recíproca relação externo-interno, *PANCHA* alimenta-se do conhecimento

---

47 na medida em que descobertas eguem acontecendo e outras futuras virão: “Pesquisa é mistério; decifrar tudo seria a morte da pesquisa” (p.21 apud FERNANDES, 2014, p.92)

48 uma vez que estética está relacionada à observação da obra e poética às suas construções

védico, imbui-se dele, digere-o, encontra seus vazios e contradições e derrama no espaço e aqui este suco. Na rua, eu, como performer, estive mergulhada em pólos magnéticos, em arquitetura, em objetos, em cores, em provocações aos sentidos, em processos de cura, em busca das essências, em relações e ressignificações.

Intuo que o aspecto primordial de toda poética *PANCHA* está relacionado às reverberações recíprocas do interno-externo, tanto em âmbito macro quanto em microcósmico, conforme já tratamos, sob o recorte dos *mahabhutas*. Por essa razão, ao revisitar o conceito de *Rasa* e antes de adentrar nas especificações de cada *instalação somática*<sup>49</sup>, pretendo inserir no relato o entendimento de corpo-espço, para além do performer e da instalação somática.

Com isso, reintroduzo a intenção poética de aproximação do público, afastando-o de uma ideia de espectador<sup>50</sup> e considerando-o participante. Tendo em vista essa construção, ao estruturar parâmetros iniciais para cada instalação, desenvolvi tarefas que pudessem gerar proximidade. No entanto, o objetivo dessa interação parte não só de *Rasa*, mas também de *Soma*. Com isso, entendo a participação do público como uma experiência vivida<sup>51</sup> que extrapola o sentido interativo com a obra e propõe um compartilhamento de sensações a partir da experimentação do elemental<sup>52</sup>.

Para tanto, além da instalação se localizar num ponto magnético específico e referir o elemental criando um ambiente com objetos e cores relacionadas a eles e trazendo o meu corpo-*Pancha* de performer enquanto um *objeto-sensível*<sup>53</sup> inserido nesse contexto, há uma tarefa que envolve o público a partir do sentido inerente a cada *mahabhuta*. A conexão se estabelece a partir de uma experiência compartilhada e associada a *Prithvi*, *Jala*, *Agni*, *Vayu* ou *Akasa*.

---

49 lembrando que **PANCHA – instalações somáticas** é composto de cinco performances que trato como instalações somáticas. São elas: *Prithvi*, *Jala*, *Agni*, *Vayu* e *Akasa*

<sup>50</sup> embora, Martinez (2001) utilize esse termo

<sup>51</sup> a exemplo da origem grega da palavra somática

<sup>52</sup> sendo cada elemental correspondente a uma abordagem em conformidade com seus atributos

<sup>53</sup> referindo o corpo como suporte para a obra da body part, porém complementado pela ideia de corpo sensível de Gil (2004)

Paxton, na experiência cabeça-cabeça do Contato Improvisação<sup>54</sup>, refere a “comunicação dos corpos” a partir da experiência “mútua” ou “recíproca”<sup>55</sup>.

A experiência é inteiramente pessoal no que se refere ao tacto. Comporta as impressões sensoriais, e os sentimentos sobre essas impressões. (...) No entanto, se dois espíritos então centrados no mesmo fenómeno (...) acontece alguma coisa que se assemelha muito a uma experiência recíproca (...). É como ter acesso a um outro espírito. Não ler os pensamentos de alguém (...), porque não sabemos o que esse espírito sente; (sabemos) apenas que é um sentir, centrado no tacto comum que tem lugar. (PAXTON apud GIL, 2004, p. 137)

Essa “comunicação de inconscientes” entre os corpos dos bailarinos de CI, através de um “sexto sentido” gerando uma “atmosfera” é o mesmo espaço da comunicação entre os corpos participantes e o performer. Esse espaço dilatado que tratei por entre-lugar anteriormente é a atmosfera gerada por cada *instalação somática* de *PANCHA*, adquirindo “densidade, textura e viscosidade” próprias. (GIL, 2004, p.147)

Tudo isto é aquilo que a dança produz. Enquanto dinâmica das forças inconscientes circulando ‘à flor da pele’, a dança implica sempre o contágio dos corpos: ou seja, a comunicação de inconscientes. (GIL, 2004, p. 148)

A partir de tais correlações, noto a presença de *Rasa* na poética de *PANCHA* a partir do público participante no âmbito da comunicação inconsciente. Tal compreensão pode ser percebida não só a partir das experiências compartilhadas através de tarefas, mas também a partir da atmosfera que se cria com a instalação, incluindo o performer, os participantes e os presentes no entorno.

Mais precisa e pragmaticamente nos termos de formatação de procedimento, planejei tarefas relacionadas aos sentidos ao longo das instalações a partir das quais me coloquei como um *objeto-sensível*<sup>56</sup> e me deixei manipular, compartilhei experiências dos sentidos, propus execuções

---

54 Proposição de Paxton em que bailarinos se movem com o contato da cabeça de um com a cabeça de outro

55 S. Paxton – To Touch, CQ. V21, n 2. Inverno/primaver 96.p50 *apud* Gil (2004, p. 137)

56 referindo o corpo como suporte para a obra da body part, porém complementado pela ideia de corpo sensível de Gil (2004)

de uma mesma tarefa para mim e para os participantes, fiz perguntas, colecionei palavras advindas do público.

Se por um lado, na medida do corpo-*Atma* a comunicação inconsciente é relevante, por outro as reverberações do contato com o outro e as palavras coletadas colaboraram para a construção da obra como um todo e dessa *escridança*. Para tanto, os procedimentos de escrita foram pensados a partir de procedimentos metodológicos de Ciane para uma “escrita com dança” (2013) e colaboraram para diferentes *insights* na medida de composição dos capítulos e do diário de bordo de cada instalação somática.

Até aqui trouxe o conceito de unidade do yoga, fundando um corpo-*Atma-Pancha*, que tem correspondências enquanto micro e macrocosmo e que se projeta no espaço na reciprocidade da relação interior - exterior. Tal elucidação remete uma comparação à fita de *Möebius*, numa infinita e contínua relação dentro-fora para o corpo. Para *PANCHA*, *Rasa* refere essa mesma compreensão e, ainda, se insere na ideia de um “corpo em relação”<sup>57</sup>. Isso acontece não só a partir de ações efetivas, mas também (e talvez principalmente) através da comunicação de inconscientes, gerando um campo atmosférico de tal composição.

Dessa forma, *PANCHA* segue acontecendo e encontrando identificações pertinentes a uma pesquisa somático-performativa em Dança na medida de sua concepção de uma obra de arte calcada no estudo védico e na ideia de unidade em contraposição à dualidade mecanicista ocidental. Para cada *mahabhuta* criou-se um pré-roteiro que inclui o *bija mantra* inicial e final, uma “saudação” inicial de asanas em sequência, a experimentação de *asanas* e de parâmetros de movimento para cada *ckakra* em relação com o elemental, ações (para mim enquanto performer e para o público enquanto participante) estimulantes do sentido correspondente, ações para tornar o elemental visível, figuras montadas no corpo do performer para instituir uma *persona* relacionada ao elemental (símbolo, figurino, maquiagem), execução de *mudrás* representativos do(s) *chakra(s)* correspondente ao elemental e

---

57 Merlau-Ponty



uma proposição de deslocamento ou dança improvisada (se surgisse algo nesse sentido).

Nessa composição a partir de uma estudo aprofundado de cada elemental, algumas proposições fizeram mais sentido que outras de maneiras diferentes em cada instalação somática e corporificação do elemental. Mais do que isso, cacei palavras. Vivi dizeres, re-organizei, misturei comigo, elaborei. E elas viraram poema; os poemas, música, e ambos a dança-performance apresentada na primeira parte dessa pesquisa. Trago a seguir a organização, realização, processamento e andamento de *PANCHA*.

#### 4. **PANCHA e suas instalações somáticas**

Neste capítulo, em cada uma de suas subdivisões relacionadas a cada elemental, apresento uma reunião de informações que foram utilizadas para compor cada instalação. Em seguida, os meus porquês relativos aos focos dados em cada elemental, os *insights* que seguem surgindo na contínua relação interior-exterior dessa pesquisa somático-performativa e (in)conclusões sobre a experiência.

Conforme mencionado a respeito da metodologia somático-performativa, utilizei-me de inspirações inter-trans e multidisciplinares para compor cada instalação. Mantive um exercício de estudo e escuta constate, valorizando a intuição. E muitas conexões seguem ganhando sentido até agora. Muitas leituras e experiências em aulas e coletivos alimentaram essa construção. Leituras, pesquisas, entrevistas (gravadas ao vivo e on line) e conversas com colegas da dança e do yoga foram constantes e permanentes.

Mantive um diário de registro de minhas ideias, processo, produção, *insights*, imagens. Visitei lugares possíveis, assisti muitas *performances* inspiradoras, bem como exposições que tinham proposições semelhantes a minha (ou não). Pesquisei músicas que inspiraram essa composição. Registre as palavras e as converti em poemas. As *performances* também, em foto e filme, captaram parte desse memorial a partir de outros olhares (o dos fotógrafos e *film makers*). São quase 50 fotos por instalação e uma média de 100 takes com partes das 2h de duração de cada performance.

Convidei colegas a serem observadores e debatemos sobre as instalações. Debatemos igualmente junto ao PPPD.<sup>58</sup> Convidei o público a escrever e resgatei esse resultados dançados na minha *escridança*. Tudo isso foi constante revisitado, antes, durante, nos intervalos e após as instalações. Para as instalações, instaurei um roteiro inicial que concebia uma representação física do elemental, uma ação de correspondência com o sentido que o envolvia (preferencialmente que envolvessem os mesmos estímulos com o público participante), a execução de saudações (sequências), *bija mantras* (mantras de um sílaba) *asanas*, *mudras* e

---

58 grupo de pesquisa antes mencionado

*vinhas* que estimulasse ou amenizasse as características de cada *chakra* correspondente aos elementais.

A concepção de incorporação física das auras invisíveis correspondentes a cor de cada *chakra* e símbolo de cada elemental através de composição de figurino, cabelo e maquiagem. Assim, busquei compor figuras parecidas nas cores correspondentes, utilizando figurinos que deixavam a pele à mostra de forma que ela também fosse colorida. No rosto, uma composição em relevo com o símbolo de cada elemental, e na cabeça cores e movimento que também fizessem referência ao *mahabhuta*. Essa persona (corpo-*Atma* / corpo- *Pancha*) imbuída dos parâmetros da instalação e localização do elemental no espaço (*Vastu Shastra*) foi pensada como parte da instalação a ser compartilhada com o público participante, gerando uma atmosfera.

A pesquisa em processo foi sendo afetada pelas composições anteriores, conversas em coletivo, leituras permanentes e análise dos registros em foto, vídeo, áudio e palavras coletadas nas ações das instalações, direcionando a experimentações de diferentes estados de presença e formas de interação com o público participante. As poesias que compõem os capítulos dos elementais são também resultado do meu processo de *escridança*. Representam minha experiência em processo entre pesquisa, experimentações no corpo, leituras, escritas, observação dos registros e experiência vivida com a composição e com a realização das instalações.

#### 4.1 Prithvi

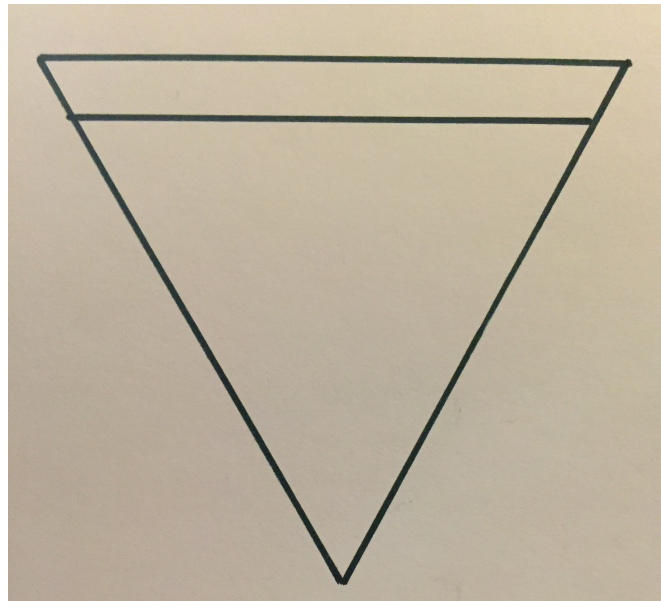


Ilustração 11: Símbolo *Prithvi* desenho e imagem Clarissa Brittes

A Terra é um elemento estático, pesado, que puxa para baixo. Está muito relacionado a algo que está imóvel e por isso remete à quietude. Ao referir Prithvi, vem à tona questões de Kapha. Este dosha remete a pessoas que tem a tendência à quietude, a serem pesados, a “segurar tudo” e a serem apegados. Por outro lado, são pessoas que sustentam, apaziguam e escutam. Assim, a característica primordial de Terra é a estabilidade. Se não há água, nem vento ela não irá mover-se.

Segundo Fernanda Cunha (2010?), caracteriza-se por algo que funda, que é denso, sólido, durador, inerte, grosseiro, que se relaciona com a gravidade. Ao mesmo tempo, é a fonte de nutrientes que permite toda vida a plantas e animais.

Para Le Page (2017), Terra faz menção a *tamas*, que é uma qualidade obscura para a ciência *ayurveda*. Manifesta ignorância, inércia, brutalidade e estupidez. Está distante da espiritualidade e aluz à desordem, apatia, letargia, à ignorância e ao vício. Está também ligada ao *Annamayakosha*, que seria a camada mais externa das cinco camadas de consciência do self, a qual alimenta o corpo físico e sustenta os outros *koshas*.

Este elemental está relacionado ao *muladhara chakra*, igualmente chamado de base ou raiz. Segundo Cunha (2010?), está ligado à nossa fundação, nutrição, alimento, sustento, esperança, confiança, família, abrigo,

abundância, felicidade e riqueza; associa-se aos órgãos de eliminação, pernas e pés e à “vontade de ser e ter”. Tinoco (2005) o associa Terra à “vontade de ser”, à evolução da autonomia, à identidade e à vontade de viver e sobreviver dentro do mundo e aos órgãos reprodutivos.

É unânime que ele reporta ao sentido do olfato, sua cor é vermelha, seu *bija mantra* é LAM, seu animal é o elefante, sua deidade é Dakini, o número de pétalas é 4 e sua localização é no períneo – entre o ânus e os genitais. (TINOCO, 2005)

Martinez (2018) e Cunha (2010?) sugerem a importância de trabalhar “sustentação” para este *chakra*, trazendo a intenção de estabelecimento do nosso alicerce. Para Martinez (2018) sempre que estimularmos a base de forma firme, fixa e atenta, seja sentados sobre a região, seja em postura em pé e de equilíbrio, estamos orientando o trabalho para ele. Para Cunha (2010?), as práticas de cura que fazem tal menção direcionam à reconexão com o corpo, à atividade aeróbica, à alimentação natural e contato com a natureza, ao toque e massagens, a entender seu relacionamento materno.

Martinez menciona que acionar *mula bandha* (contração do períneo com elevação do assoalho pélvico) em qualquer *asana* já é trabalhar esse *chakra*.

Este Bandha sela a energia na base do tronco, impedindo que o fluxo de energia desça para a terra, redirecionando-a para o alto, aumentando a concentração de energia no tronco. Mula Bandha fortalece o assoalho pélvico, fornecendo suporte para órgãos reprodutivos e criando uma fundação adequada aos *Asanas*. (LE PAGE, 2017, p. 6)

Menciona que, para ela, a posição de lótus com as pernas cruzadas, firmes, entrelaçada e no chão estão imobilizando a base e dando sustentação. Entretanto, a partir dos estudos de Le Page (2017), percebi que todos os *chakras* são estimulados nessa postura. Por conseguinte, concluí que seria uma ótima postura para ser trabalhada no início e no final de todos elementais.

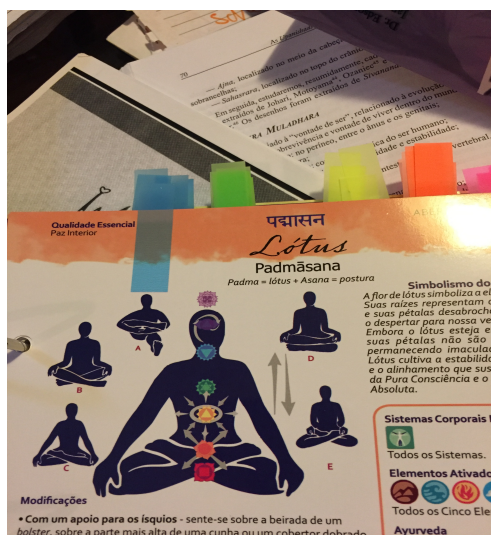


Ilustração 12: Posição de Lótus ou Padmasana/ Le Page

No Guia Prático de Posturas do Yoga de Le Page (2017), Terra está para o *muladhara chakra*, que está para o sistema eliminatório e músculo-esquelético, que está para as posturas em pé. Estaria também incluído em posturas que trabalham todos os elementos que seriam: equilíbrios e invertidas. Para Martinez (2018), Terra também remete ao sistema músculo-esquelético.



Ilustração13: Asanas em pé e de equilíbrio/ Le Page

Já para Jorge Colares (S. d.) quase todas as posturas elencadas referem à posição sentada:

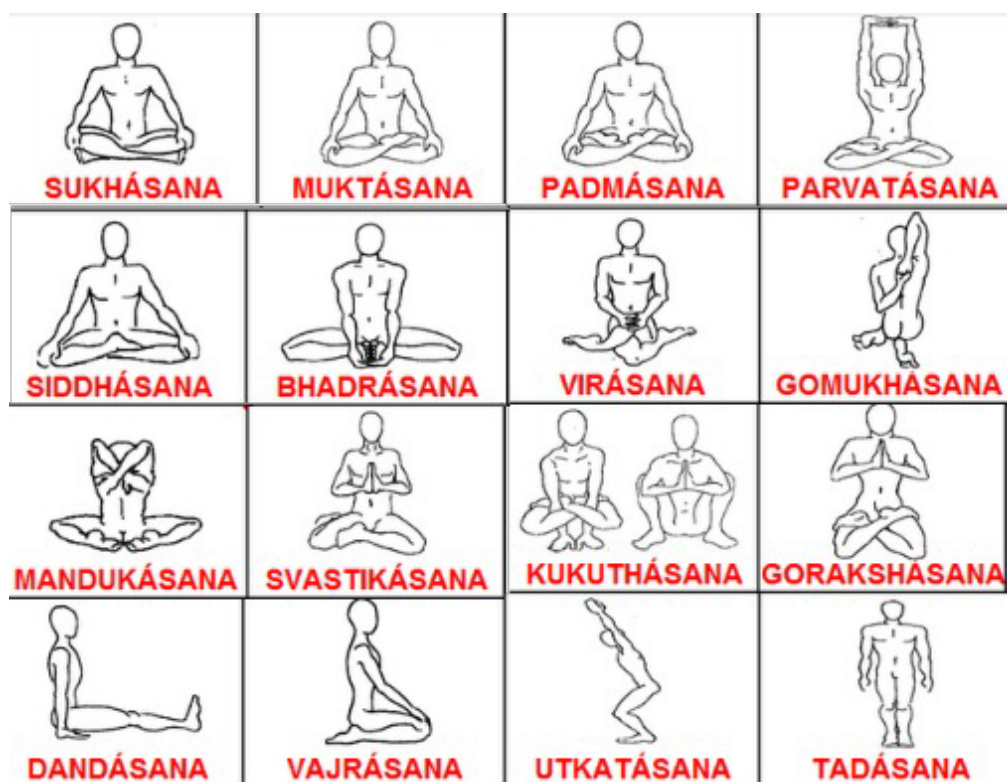


Ilustração 14: Asanas sentados/ Colares (S. d.)

Sobre a relação com o olfato, Martinez (2018) comenta que este sentido nos remete ao mais básico, pois “viajamos pelo cheiro”, o qual nos define, nos desperta as sensações de fome e os instintos mais primitivos. A primeira coisa que nos faz lembrar a “casa da vó”, o “cheiro da nossa mãe” em nossos primeiros contatos com o mundo exterior, o reconhecimento que os animais tem entre si através do cheiro, o cheiro que traz lembranças.



**::: PRITHVI :::**

A sudoeste do Mercado Público - Praça Montevideo

/// 12/4 ::: 15h ///

/// em caso de chuva, nos vemos na próxima 5a ///

Ilustração 15: Convite PANCHA/ design Clarissa Brittes

Para a realização de *Prithvi*, o elemento pensado para representar terra foi a argila. Desde a experiência com *Zen Performance* em meio ao churrasco do Dia do Gaúcho, as adaptações e quedas que ocorreram por conta da lama gerada pela chuva foram sedimentando em mim esta vontade de performar sobre argila.





Ilustração 16: Zenperformance/ por Rafael Mendes

A partir dos estudos descritos para o leitor nos capítulos anteriores, esse *insight* antigo foi ganhando mais argumentação e proposições de movimento e ampliando abordagens para além do que foi pensado como um sonho para ser realizado algum dia... e “pisar na terra e na grama” virou “pisar na argila”.



Ilustração 17: performance Prithvi / por Guz Schneider

Como proposição poética para “fazer ver” o elemental através do elemento argila, este tomou grandes proporções e foi montado em 10 grandes blocos de 30kg. A experiência somática tomava inicialmente o pé na terra, mas aprofundou-se também em sentir o *muladhara* através dos *asanas* escolhidos. Alguns estudiosos apontam as posturas sentadas, outros as posturas em pé. Para tanto, tomei as sentadas como momentos de descanso e recuperação de quedas. A experiência das posturas em pé, porém, me pareceram imprescindíveis ao levar em conta alguns apontamentos que conectam o *chakra* em questão ao sistema músculo-esquelético.

Pensando no intuito cinético e poético acrescentei e essa experimentação as postura de equilíbrio. Se por um lado, a manutenção de tais posturas estimula profundamente *consciousness* e *awareness* (HANNA, 1986) e gera manutenção de contração *muladhara*, por outro, as dificuldade de executá-las sobre um bloco de argila poderia acessar fortuitamente o esforço-recuperação através de quedas imprevistas.



Ilustração 18: performance Prithvi / Bakasana / por Paula Gonzalez

A argila era bem menos firme do que eu esperava. Os pés e mãos afundavam muito rápido e machucavam um pouco as articulações, principalmente dos punhos. Percebi que isso gerou um cansaço bem mais rápido e acelerou um processo de exaustão que em sala de prática seria



mais demorado. O momentos de pausa e escuta se fizeram bastante importantes, e as ações planejadas com o público me permitiam momentos de recuperação para seguir com as experimentações de *asanas* sobre o bloco.

Com o mesmo propósito de experiência cinética, entretanto com mais foco no conceito de corpo-*atma*, os pressupostos de trabalho com a mente e espírito se fundiram na forma de aquecer o corpo, através de 5 repetições da Saudação à Terra. Apenas para situar, a saudação citada é um *vinyasa* (citado no capítulo 2, p. ) milenar contido nos Vedas cuja sequência é fixa e popularmente conhecida por saudar energeticamente o elemental em questão.



Ilustração 19: performance Prithvi/Saudação à Terra / por Guz Schneider

Ainda como personificação e alusão ao elemental, compus uma persona que carrega esteticamente no corpo os respectivos símbolos, cor, gestos de mão (*mudra*), e *bija mantra* LAM de *Prithvi*. A partir da experiência, entendo que esta instalação atraiu público e gerou oportunidades de participação. Na relação interior-exterior, a maquiagem gerou demanda excessiva de produção e me causou sensações desconfortáveis na pele, por isso em algum momento desfavoreceram a sensação de conexão com a atmosfera e passaram por um lugar demasiado sintético. Isso porque os símbolos foram construídos com miçangas e pedras e, além de repuxar o rosto, ficavam cainda. A maquiagem derreteria e escorria no rosto e também ,isturava-se ao suor do corpo e fazia-me escorregar das posições.

Havia, porém, muitas coisas com as quais lidar e outras tantas ações e experiências aos meus sentidos que o desconforto entrava no esquecimento. A exemplo disso, cito a opção em trabalhar com manjerição para abordar o

aspecto olfativo intrínseco aos instintos básicos. Manjerição é essencial, vasto, se doa, e recebe tão bem os nutrientes da terra que se expande rapidamente e por isso foi escolhido para instigar o olfato.

As interações com o público partiram das minhas quedas que ocorriam cada vez que eu exauria alguma postura mais difícil de sustentar sobre a argila. A sustentação destas posturas aproximava pessoas da atmosfera PANCHA. Com isso, após a queda, aproveitei para me aproximar das pessoas com manjerição na mão e fazer algumas perguntas, como:

- Você gosta de cheiro de manjerição?
- O que te lembra cheiro de manjerição?
- Tem algum cheiro que lembra sua mãe?
- Tem algum cheiro que lembra sua vó?

Aproveitei alguns momentos para pedir palavras e dizeres e recebi muitos retornos para colaborar com o *escreverdançando* a que me propus.



Ilustração 20: performance Prithvi / ensaios de manjerição / por Guz Schneider





Ilustração 21: performance Prithvi / escrita performativa / por Guz Schneider

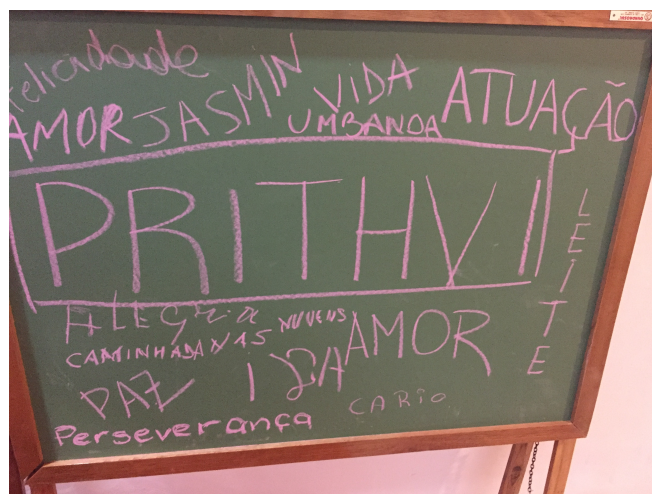


Ilustração 22: escritos Prithvi / Clarissa Brittes

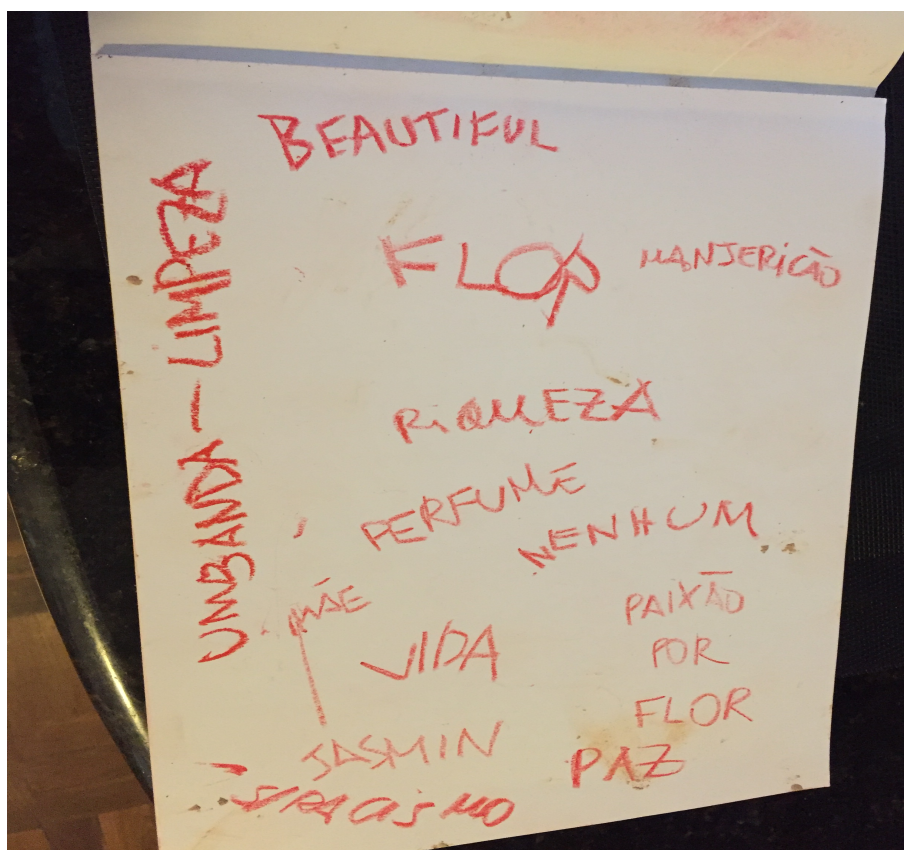


Ilustração 23: escritos Prithvi / Clarissa Brittes

Após análise dos registros, passei a me questionar sobre este ser etéreo que criei como persona. Se já tão carregado em elementos, talvez pudesse ser experimentado com menos expressividade, sem transparecer tanto as emoções. Me pergunto, ainda, como manter no corpo a expressão do elemental sem “desmontar” o estudo ao abordar o público. Seguindo a pesquisa na dança das letras e do corpo, pensei em não mais mostrar os dentes e não mais desvincular-me do parâmetro nas realizações que fogem aos *asanas* e ao entrar em contato com o público.

A exemplo das proposições magnéticas e atmosféricas do campo da instalação que refere *Prithvi* como instinto primordial e fase inicial da vida na relação do ser com sua 1ª fase de autonomia, percebi que o campo instaurado atraiu muitas mulheres, mães segurando bebês, grávidas e grupos de crianças. Além da relação com o cheiro e da fase da vida, o próprio *Vastu* refere a posição como lugar dos filhos. Muitas conversas com o público instituíram assuntos afins, tal como um menina que havia sido expulsa de

casa por conta da gravidez. Tais conversas e energias me retroalimentaram, me influenciaram também na forma de carregar o manjerição e de esboçar uma dança que observei estarem relacionadas a posições de parto.



*Ilustração 24: Prithvi em asana de equilíbrio sobre a argila/ foto: Guz Schneider*

### **Sobre sustentação e abandono**

Alicerce

Traz

Mães

Filhos, crianças

Pessoas que sustentam

Que carregam as outras

Ao lado

No colo

Na barriga

Sobre a terra

Argila

Eterno brincar

Equilibrar-se

Afundar o pé na terra

Cair

Levantar

Constituir-se

Esforço

Queda

Suspensão

Recuperação

Quiétude

Diálogo

Vós - jasmin

Mães - leite

Dançar a vida

A flor

Inalar

Paz

Exalar

Perseverança

Atuar o amor

E a falta



Buscar firmeza

Religião

Racismo

Carinho

Desamparo

3 dias na rua...

Abandonar o fazer e buscar um café

Fica

Parar tudo e beber água

Fica

Levar pra casa e cuidar

Não

Doar-se

Resistir

Abandonar

Resisto em nome de todos sentidos

Abandono mostrar os dentes

## 4.2 Jala

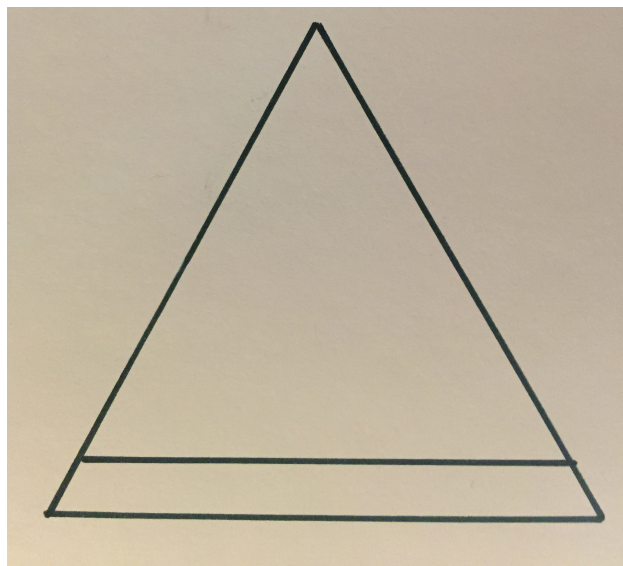


Ilustração 25: Símbolo *Jala* desenho e imagem /Clarissa Brittes

Água flui para baixo, não flutua, é úmido e geralmente frio igual a terra, forte e clara. Remete ao choro, à tristeza, aos pulmões. A parte água da composição *dosha* Pitta, por trazer junto a combinação fogo reporta oleosidade e significa transformação. Pode acalmar ou enfurecer. Sua relação com o nordeste justamente sinaliza a fertilidade, uma vez que plantas direcionadas a esta polaridade são mais prósperas já que une o norte por ser um pólo magnético e o leste por ser onde nasce o sol. (MARTINEZ, 2018).

Corresponde às qualidades de mobilidade, fluidez, adaptabilidade, flexibilidade, hidratação, frescor, conexão com os ciclos e ritmos da natureza, fonte da vida. Conecta-se ao Pranamayakosha, 2a camada do *self* que refere o Corpo Enérgico. *Prana* se traduz como energia vital, que é pulsante e anima o nosso ser. A respiração é o principal veículo de recebimento e distribuição dessa energia composta por *Prana Vayus* (correntes energéticas), *Chakras* (centros energéticos) e *Nadis* (canais sutis). (CUNHA, 2010? e LE PAGE, 2017).

Para Martinez (2018) ao orientar-se para o *Svadhista Chakra*, o chakra sexual, remete para o feminino, a energia da lua, onde a mulher tem mais conflitos. É por conta da conexão com o paladar e com o feminino que

se usa, por exemplo, o melão, em rituais femininos, explorando o sentido por uma invasão de doçura e abundância líquida.

Cunha (2010?) associa este chakra a “sentir e querer” e à 2ª fase da infância (dos 6 meses aos 2 anos), enquanto Tinoco (2005) à “vontade de ter”, à evolução do desejo pessoal e da força emotiva, à expressão das emoções sensuais e da sexualidade, à intensidade e qualidade de amor e à idade dos 8 aos 14 anos.

É, assim, regido pelo sistema reprodutor, sua cor é laranja, *bija mantra* VAM, animal crocodilo, deidade *Vishnu*, o preservador, numero de pétalas 6 e localização acima do púbis, 4 dedos abaixo do umbigo, na parte baixa do abdômen. (TINOCO, 2005)

Está relacionado aos relacionamentos íntimos, ao equilíbrio emocional, a intenções de movimento e conexão, à sensação, sexualidade, sensualidade, desejo, necessidade, prazer. É responsável pela exploração sensorial do mundo, pelo 2o estágio de desenvolvimento, tornando-se notória sua relação com a boca e por isso o paladar.

Sugere como práticas de cura terapias do movimento tais como Tai Chi, Yoga, Dança, atividades que envolvam banhos, *asanas* que tragam mobilidade para o quadril e pelve, liberação ou contenção emocional, *Mula Bandha* (já mencionado) e *Uddyana Bandha*.

Este Bandha sela a energia do abdômen, canalizando-a para o tórax. É ativado ao se recolher a parede abdominal em direção à coluna vertebral, dirigindo o músculo diafragma para cima. Nos *Asanas* este Bandha recolhe apenas o baixo abdômen, fortalecendo a estabilidade pélvica e protegendo os discos intervertebrais de lesões, sem impedir o movimento de expansão horizontal do diafragma.

(LE PAGE, 2017, p. 6)

Segue o quadro dos *asanas* que trabalham abertura de quadril segundo Le Page:



Ilustração 26: Asanas abertura de quadril/ Le Page

Já, Jorge Colares (S. d.), traz o seguinte quadro:



Ilustração 27: Asanas abertura svadhistana Jorge Colares (S. d.)



**::: J A L A :::**

A nordeste do Mercado Público - Praça Parobé

**/// 19/4 :: 15h ///**

/// em caso de chuva, nos vemos na próxima 5a ///

Ilustração 28: convite Jala/ design Clarissa Brittes

Inicialmente e com a mesma proposição de experimentar a água em grandes volumes numa instalação que fizesse alusão ao elemental, visualizei uma prática de *asanas* dentro de um aquário gigante, algo impossível de produzir. Como vivenciar, então, o corpo-*Pancha* água trazendo as questões do elemental? Na natureza a água pesa para baixo, mas é fluida e escoar. Entretanto, ela muda de estado e pode ser contida, pode estar caracterizada por um apaziguamento, mas pode também estar revolta.

Penso nos nossos 80% de água<sup>59</sup>, direcionando o esqueleto a um eterno vai e vem ainda que mínimo. O corpo em eterno movimento como nos refere a *pequena dança*. Imagino o quanto movimento desse elemento no circular do sangue e das secreções em mim envoltas por tubos, encharcando esponjas musculares de órgãos motores e de órgãos vitais, entrando e saindo de células em trocas químicas, sendo contidas por pequenas e

<sup>59</sup> em referência a nossa composição de matéria corporal



finíssimas pelezinhas internas que chamamos de fásCIAS. Somos sacos de água.



Ilustração 29: performance Jala/ por Guz Schneider

Em termos de experiência somática observar a água, corrente e límpida, trazer a consciência para o seu movimento e os sons que ela gera, sentir sua umidade e frescor, o seu escorrer entre provoca, também, sensações. Destarte, observar o saco de água seria observar a nós mesmos. Observar a água se movendo livremente em seu processo que descende, o seu comportamento quando não contida, as luzes que nela refletem em seu estado de liberdade.

Como ação primordial que antecede experienciar esses sacos físicos e recicláveis de plástico e os orgânicos do nosso corpo, temos 5 galões de água que se transferem a 50 invólucros, num longo e constante derramar de um lugar ao outro até finalmente ganhar essa forma de aprisionamento. Se por um lado tive todo esse processo para gerar cinética, por outro, observar cada recipiente e dezenas deles em volumes como se fossem dezenas de pessoas também gerou cinética.

Entretanto, todo processo de observar o elemental gerou experiência sinestésica<sup>60</sup>, tão pertinente à pesquisa somático-performativo, como ao conceito de estética *Rasa* e de *Atma*, essências de *PANCHA*. Carregar a

---

60 adjetivo. Que se refere à sinestesia, à combinação de sentidos a sensações distintas.[Psicologia] Relacionado com a condição neurológica de quem combina espontânea e naturalmente sensações a imagens distintas: sinestésico vê sons, sente cores.

água em vasto volume pesa, desequilibra, move incessantemente o performer a partir de seu próprio mover fortemente dentro do galão. Derramar este grande volume numa grande taça, que recebe, respinga, escorre no corpo. Servir a água com uma vasilha de uma grande taça para o receptáculo final assemelha-se aos processos do elemental em seu lugar no mundo.

No momento em que a água foi trazida nos galões, repassada a um recipiente maior de onde era possível retirá-la com uma garrafa de vidro para preencher os sacos de água que ficavam em cena e que eram manipulados por mim e pelas pessoas (antes de me manipularem), notei uma representação dos ciclos da natureza em que o elemento muda de estados. A água escorre, flui, evapora, condensa e desagua novamente.



Ilustração 30: performance Jala/ por Guz Schneider



Ilustração 31: performance Jala/ por Cintia Kovara

Conforme mencionado sobre *Prithvi*, senti que abandonava o corpo ao realizar ações ou em deslocamentos fora da argila. Uma das proposições era trazer a atenção para isso e como adquirir um padrão “*jala*” para tal. O que de fato ressaltou-se sobre a execução de *asanas* para este *chakra*, aluz ao quadril e pélvis. “o quadril é uma movimentação de água constante” (MARTINEZ, 2018). Logo, busquei trazer esse parâmetros para a performance ao longo de todo tempo.

Na relação corpo-mente-alma, a água foi saudada através do *bija mantra* VAM no início da performance e do *Chandra Namaskar* (Saudação à Lua). A influência na orientação do elemental em questão é visível na contemplação de marés e experimentada profundamente no corpo feminino em que diferentes ciclos menstruais se interferem pelos ciclos da lua. Ao observarmos o desenho da série abaixo, nota-se claramente a referência aos *asanas* de abertura de quadril. A figura personificada em *jala*, trouxe a cor laranja e o símbolo correspondente a água.



Ilustração 32: Chandra Namaskar por cartas Yoga dos Bichos



A performance de *asanas* de abertura de quadril foi intercalada com as ações de encher os saquinhos, observá-los e convidar os participantes à tal percepção. Os conceptáculos (sacos de água) foram sendo depositados em torno de onde eu *performava*, de forma que o ambiente fosse tomado por eles em termos de volume. O imprevisto foi que 50 sacos de água não geram quase nada de volume, elásticos para fechá-los permitem que a água vaze e minha ideia de ficar imersa nesse ambiente foi por água a baixo.



Ilustração 33: performance Jala/ por Guz Schneider



Ilustração 34: performance Jala/ por Guz Schneider

Performar água incluiu, destarte, cansar os dedos de tanto amarrar saquinhos, escorregar – terra+água, estar com o corpo molhado, cansar de

carregar peso e entender que os alongamentos de quadril com os pés deslizando para além do previsto estava interferindo no corpo de forma agressiva. A questão sinestésica deixou de ser uma inspiração prazerosa e de estar relacionada com o *mahabhuta* e passou a relacionar-se com os objetos. Mais uma vez surge a necessidade de sair de dentro da instalação e descansar dos parâmetros, utilizando caminhadas neutras para abordar o público e investir na observação do comportamento de *jala* em sua forma involucrada como modelo para possíveis entendimentos de um corpo-*Pancha* como tal.



Ilustração 35: performance Jala/ por Guz Schneider



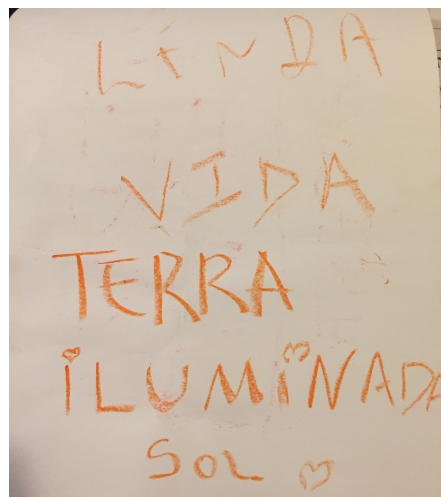
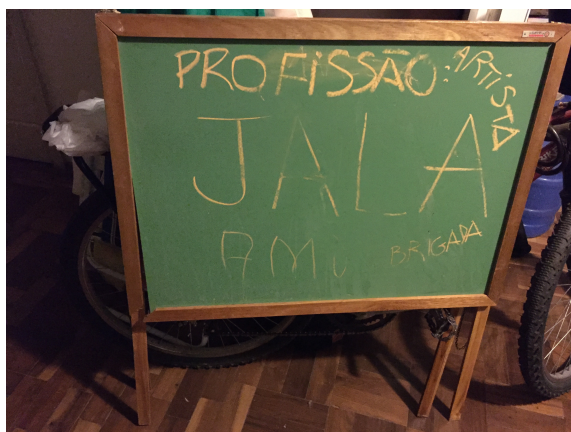
Ilustração 36: performance Jala/ por Guz Schneider

Com esse mesmo objetivo me propus a entregar os sacos aos participantes e entregar-me a eles como saco-água. Percebi respeito num

certo receio no toque. Havia imaginado que seria manipulada para além das vísceras e que tais interações deixariam em mim mais resquícios para mover. Passei a usar a frase “eu sou um corpo água” ou “nós somos um corpo água” seguido de “pode mexer”.

Acredito que tal ação executada num ambiente externo e possivelmente o excesso de ações diminuiu possibilidades de maior atenção e exploração deste *insight*. Todo processo tomou tanto tempo, que os planos de exploração do paladar – servindo chá de marcela, dança com o *mudra* correspondente, a coleta de palavras ficaram apagados e não geraram tanta informação para uma escrita poética que inclui percepções dos participantes a esse respeito.

Apesar disso, foram ricas as experiências de maior atenção e sensibilidade, com adequações de uma abordagem mais sutil e menos abrupta em relação a primeira. Mais pessoas se aproximaram e participaram mais espontaneamente, quase como se o ambiente água gerasse essa energia de mais apreciação, admiração, emoção.



Ilustrações 37 e 38: performance Jala - palavras/ por Clarissa Brittes



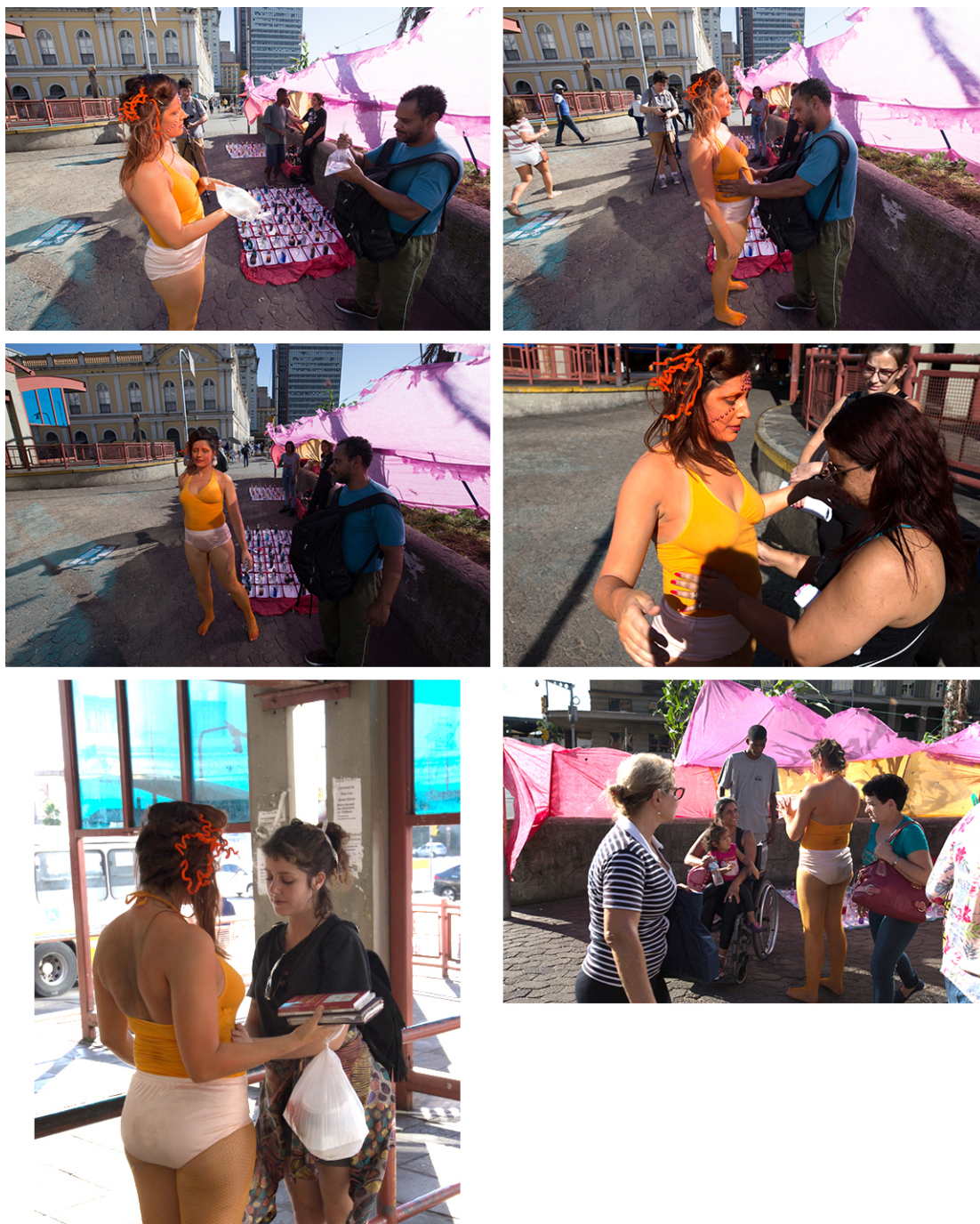


Ilustração 39: performance Jala/ por Guz Schneider

Ao encontrar caminhos para manter o corpo atento, me perdi nas ações. Como arrecadar momentos para além da memória? Como marcar as sensações e trazer delas experiência? Como compartilhar, sem invadir e permitir-se sem ser invadido? Sinestésico convertido em cinético e vice versa. Água trouxe uma atmosfera emotiva, entretanto contida, numa experiência de mais cumplicidade entre performer e participantes. Percebi em outras observações minha ao cruzar por este local que o chão estava sempre

molhado mesmo meses após a performance ter acontecido, o que pode ser observado nas imagens em que passei por esse ponto ao realizar a performance *Akasa*.



Ilustração 40: performance Jala/ por Guz Schneider

### **Sobre deixar-se levar**

Apenas um saco de água

Sem peixe

Sem cor

Sem cheiro

Refrescar-se do asfalto quente

Ao molhar os pés num acidente

Rolar

Mover a maré em mim

Terra e água se misturam sob pés

Num eterno deslizar

Já sem dentes

Sigo o convite

De sobrancelhas redondas  
De leve suspender do canto da boca  
Doce

Docilizados  
Corpos  
Manejando fluidez  
Contenções marcadas  
Experimentos partilhados  
Como soltar  
Se

Suspender  
Parâmetros

Pausa

Gangorra

De peso forte  
De peso leve  
Transmutações  
Remodelações líquidas

Faltou sorver em gosto  
O que o instinto  
Nos reserva  
Sinestésico convertido em cinético  
Vice-versa  
E seguimos



### 4.3 Agni

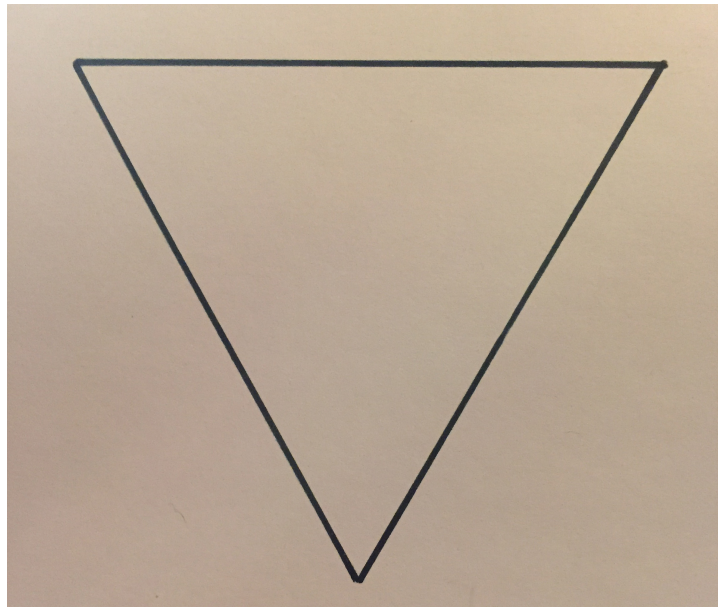


Ilustração 41: Símbolo *Agni* desenho e imagem/ Clarissa Brittes

Fogo é a qualidade da luz, do calor e queima, se muito intenso. Deve-se ter cuidado com o fogo. Sua virtude é a digestão, o movimento, e, apesar de ter correspondência direta com o *manipura chakra*, se distribui por todo nosso corpo. Na medida em que nós somos tudo o que digerimos, assume a função de transformação. (MARTINEZ, 2018)

Trata, ainda, da questão da conexão com a fonte de energia através da combustão, do sol, do poder, da desintegração, do metabolismo, da vontade e se apresenta em *Asanas* que experimentam vitalidade. Sinaliza *Manomayakosha*, 3ª camada do *self*, que reporta ao corpo psicoemocional, sendo *Mano*=mente. Circunda o universo dos pensamentos e das emoções, incluindo crenças limitantes e padrões emocionais numa dimensão intimamente relacionada à habilidade de lidar com os fatores estressantes da vida e qualidade da saúde energética/física. Já que desse escopo é possível criar padrões respiratórios e tensões corporais crônicas, as posturas convidam a dissolução de inquietudes psicoemocionais. (CUNHA, 2010?, e LE PAGE, 2017).

Refere o *guna Rajas*, cuja qualidade de criação é “o impulso básico de satisfação das necessidade e dos desejos, incluindo obtenção de sustento

através da conquista, da competição e do sucesso”. (LE PAGE, 2017, p.6)  
Está ligado ao desenvolvimento e à mudança.

O fogo orienta o *Manipura Chakra*, o qual por sua vez se localiza no plexo solar. Enquanto para Cunha (2010?) designa “agir” e a fase da 3ª infância (dos 18 meses aos 4 anos), para Tinoco (2005) associa-se à “vontade de saber”, evolução do poder pessoal, do ego, da personalidade, da identificação social, da afinidade com os outros e com o mundo e à idade dos 15 aos 21 anos.

Conecta-se ao sistema digestivo e nervoso, ao sentido da visão, à cor amarela, *bija mantra* RAM, animal carneiro, deidade *Shiva Bradha* (ou Shiva Velho), número de pétalas 10, *mudra* com mãos unidas em frente ao plexo solar apontando para frente.

Os *asanas* que o trabalham são flexões laterais e torções, pois essas estimulam o funcionamento das vísceras, lembrando que há uma diferença entre um lado e outro. Não obstante, estabilizações o incluem pois reportam tanto terra e água, quanto fogo. Na medida em que o fogo deve ser contido porque se espalha com muita rapidez, insiro neste capítulo os *asanas* que apontam tal qualidade por Le Page (2010) e Colares (S. d.).

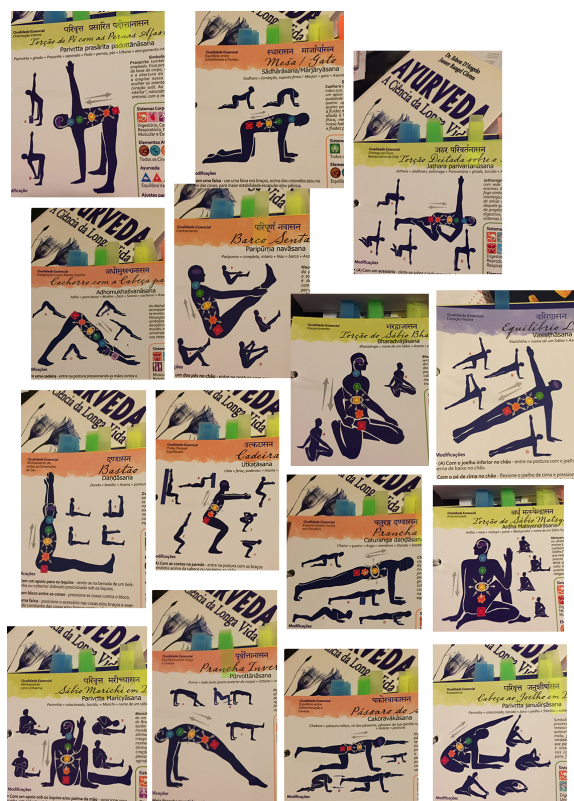


Ilustração 42: Asanas em pé e de equilíbrio/ Le Page





Ilustração 43: Asanas manipura/ Jorge Colares (S. d.)

Sendo aqui a intenção de movimento a transformação, as práticas de cura devem enfatizar a capacidade de assumir riscos, de recuperar a autoconfiança (de si para o mundo), de contato emocional, de relaxamento profundo e controle do *stress*, de exercícios vigorosos tais como escalar, correr, praticar artes marciais *yogas* mais dinâmicas, e de psicoterapia para dissolver raiva ou problemas com auto-exposição.



**::: AGNI :::**

A sudeste do Mercado Público - Largo Glênio Peres

**/// 26/4 ::: 18h ///**

/// em caso de chuva, nos vemos na próxima 5a ///

Ilustração 44: convite Agni /design Clarissa Brittes

O fogo tem a ver com os olhos, visão, luz do fogo. A fim de torna o elemento visível, a figura *agni* foi composta para trazer o amarelo e ao mesmo tempo refletir luz. Inclui, além do símbolo hindu para o fogo e da cor original do *manipura*, nuances douradas. Era também intuito principal fazer ver ou pensar e fazer pensar sobre ver, uma vez que neste caso o sentido primordial era mesmo a visão. Por isso, o horário da performance se deslocou para noite, de forma que o fogo pudesses ser visto.



Ilustração 45: Performance Agni – o fogo/ por Mayara Fernandes

O elemental em si foi simbolizado por tochas acesas em torno do local da instalação somática. A própria operação junto aos participantes conseguiu aqui afunilar o elemento em si ao sentido em questão. A meditação da vela, em que o atuante olha a si mesmo nos olhos iluminados por uma vela foi a principal condução proposta. Enfatiza a proposição de auto-exposição e uma meditação que trabalha a auto-observação e a contenção do ego, conforme indicam os trabalhos de cura antes mencionados.



Ilustração 46: Performance Agni - participantes meditando/ por Mayara Fernandes



Ilustração 47: Performance Agni - participantes meditando/ por Mayara Fernandes

Nessa tarefa, inclui-se o sentido e a própria ação de controle de ansiedades, vontades e ímpetos. Manter-se presente e atento, com contato consigo mesmo através do espelho, em meio ao centro de Porto Alegre e tomando tempo para isso remete o trabalho de contenção do fogo para além do viés de experimentar sentir a e sentir-se através da visão.

Propus, assim, uma mesma tarefa principal a mim enquanto performer e aos participantes, afastando neste caso a ideia de manipulação do meu corpo-*Pancha* ou do próprio elemental em termos físicos através do olfato, paladar ou toque como ainda veremos. Minha conexão com o participante no *mahabhuta* fogo foi, pois, através de um mútuo estado de meditação, apesar do convite para ela e para escrever palavras consistir num contato mais direto.

Em termos de ação, nossa comunicação calcou-se na ideia de *atma*. Ao extrapolar o contato entre o corpo físico do performer e dos participantes e entender o energético e espiritual como possibilidade para experiência num setor mais sutil, gerou acontecimento enquanto ambos meditavam, enquanto os participantes e o performer personificavam fogo através da sustentação de todas escolhas a ele pertinentes. Os participantes poderiam aproximar-se ou não, participar da meditação ou não, permanecer na tarefa ou não, desviar o olhar, concentrar-se na tarefa. Há uma relação bem profunda com os movimentos da mente refletido em pequenas danças do corpo nessa provocação do olhar a si mesmo e na interação com a atmosfera/performer/demais participantes.

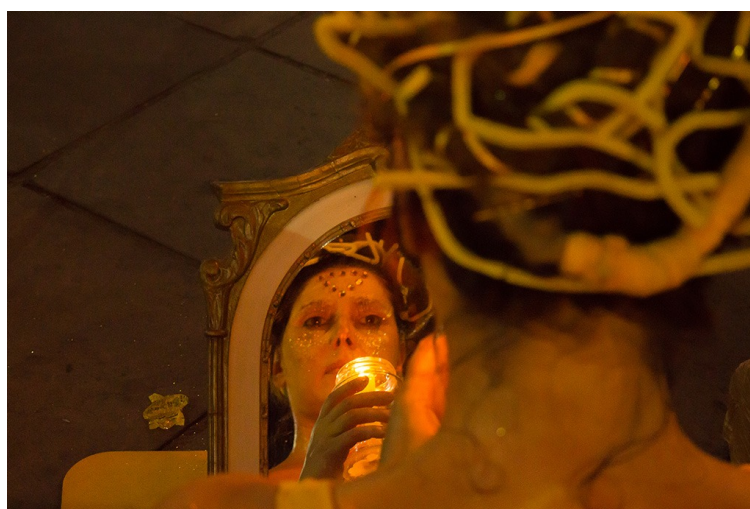


Ilustração 48: Performance Agni - performer meditando/ por Mayara Fernandes





Ilustração 49: Performance *Agni* -participantes meditando, performer executando *asana* de estabilização *Cakorovakasana*/ por Mayara Fernandes

A instalação mantém seus ideais de estética *Rasa* e experiência somática como proposição de pesquisa e, por conseguinte, emana *Agni* nas saudações, *asanas*, *bija mantras*, *mudras*, deslocamentos e pequenas danças.



Ilustração 50: Performance *Agni* - *mudra* que saúda *manipura chakra*/ por Mayara Fernandes



Ilustração 51: Performance *Agni* - instalação *Agni* e *Surya Namaskar A* ao entardecer/ por Cintia Kovara

Conforme planejado, o sol, que remete ao fogo, foi saudado ao entardecer. O *Surya Namaskar A* é a sequência de *vinyasa* mais clássica do yoga amplamente conhecida e conversões iniciante e avançadas nas diferentes escolas ou para os praticantes e orientadores a seu modo. A saudação ao sol, além de sinalizar o astro que traz no nome, propõe questões que indicam qualidades de *agni*, tais como aquecimento, uso constante do centro de força localizado no plexo solar, contração e suspensão das vísceras (*Udhiana Bandha*), movimentos de estabilização. Está entre as saudações mais dinâmicas, assumindo uma característica de vigorosidade, a exemplo das práticas de curas a ele destinadas.



Ilustração 52: *Surya Namaskar A*

A execução de *asanas* de estabilização, flexões laterais e torções foram pensadas a partir de Le Page e Colares (S. d.) e a partir da minha prática pessoal. Ao experimentá-las, senti a necessidade de insistir na permanência. Quanto mais tempo, mais pude sentir o funcionamento do plexo solar. De todas as performances, tive a sensação de que nessa houve maior geração de calor, o que me traz a sensação que remete diretamente ao elemental em questão.



Ilustração 53: Performance Agni postura considerada de equilíbrio, mas que me sinaliza estabilização e flexão lateral/ por Mayara Fernandes

Dessa vez consegui conter o sorriso, mas segui propondo um convite mais interativo e aproximativo para pedir palavras ou convidar à meditação. Havia uma energia bastante masculina no local, em algum momento a polícia passou a cavalo e senti que algumas transeuntes se sentiram incomodadas com a performance querendo ocupar o espaço me imitando. Parece-me algo próprio a uma atmosfera-fogo em que o ego está muito em questão. Senti essa “pressão” de mais dificuldade para resistir ao incômodo gerado pelos olhares, palavras e alusões de alguns participantes.

Permaneci com a ideia de insistência nos *asanas*, nos parâmetros, nos deslocamentos. Decidi buscar transformar o cansaço numa energia para



aprofundar no parâmetro de contenção do fogo e gostaria de ter ido mais fundo nessa proposição. Percebi também que os participantes permaneceram bem mais tempo na performance, mesmo os que estavam observando e não quiseram meditar. Ainda que com aderência de diversos transeuntes às proposições, tive a impressão de que nas performances anteriores, os participantes não ficavam tanto tempo. Em *Agni*, embora noite, muitos seguiram junto até o fim da performance.

Performar *Agni* pareceu-me todo tempo tratar de não desistir. Resistir na ação, participar em diferentes formas de presença, tomar tempo para observação de si, do outro, do ambiente, insistir, mesmo que isso requeresse reorientar. Em releituras revivi o que os corpos, envoltos em suas energias e almas “adivinham”: trabalhar *manipura chakra* é sobre assumir riscos e recuperar a auto-confiança.

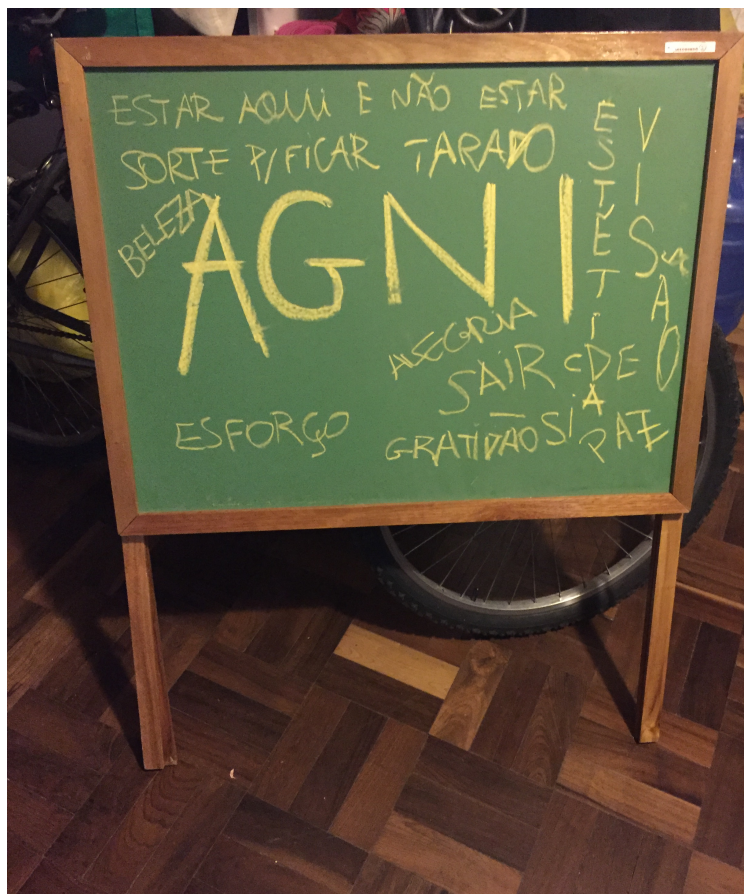


Ilustração 54: Performance Agni resultados de uma escridança / por Clarissa Brittes





Ilustração 55: Performance Agni / por Mayara Fernandes

### **Sobre controle e resistência**

Quanto mais tempo

Mais sensação

Quanto mais esforço

Mais permanência

Quanto mais insistência

Mais confiança

Quanto mais controle

Mais resistência

Quanto mais

Mais

Quanto mais aqui

Menos?

Quanto mais exposição

Menos respeito?

Quanto mais eu

Menos *Agni*?

Quanto mais...

Menos?

Quanto menos pessoas

Menos reorientações

Quanto menos desvios

Menos novos caminhos

Quanto menos atenção

Menos consciência

Quanto menos

Menos

Quanto menos expressão do rosto

Mais corpo

Só que rosto também é corpo

Quanto menos ação externa

Mais interna

Quanto menos imposição

Mais visão

Quanto menos

Mais

#### 4.4 Vayu

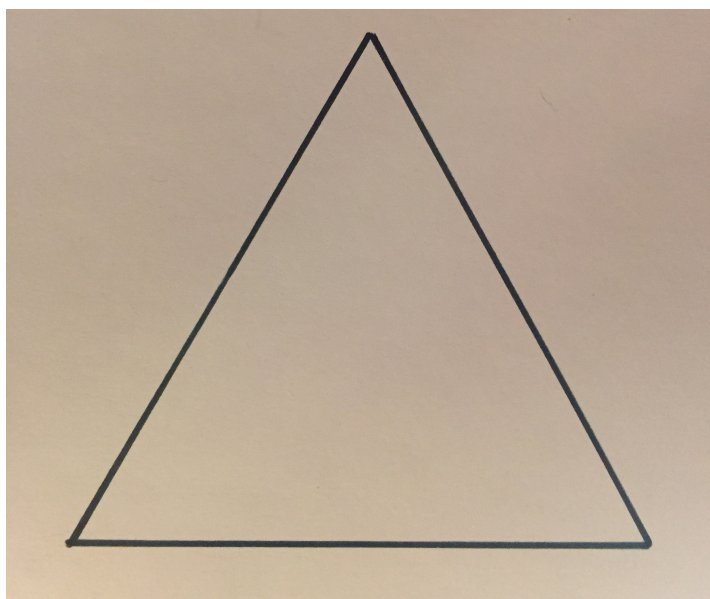


Ilustração 56: Símbolo Vayu desenho e imagem Clarissa Brittes

Ar é movimento. Não é possível visualizá-lo sem o que se move por causa dele: no balanço das árvores, no flamular da bandeira, das asas da borboleta batendo. É sutileza, leveza, troca, comunicação, expansão, irregularidade, velocidade. Remete aos gases, oxigênio, dióxido de carbono e à respiração. Ruma o movimento para cima e contra a gravidade.

Conecta-se *Vijnyanamamayakosha*, 4ª camada do *self* a qual:

Abrange a capacidade discriminativa da mente, a “testemunha interior”, que quando desperta, tem a habilidade de reconhecer crenças e condicionamentos que estreitam nossos pensamentos e nos fazem reagir emocionalmente às situações. Ao acolher estes padrões com objetividade e clareza, sem julgamento ou rejeição, dá-se início ao processo natural de dissolução dos mesmos, com consequente expansão de horizontes e possibilidades ao longo de nossa jornada da vida.

(LE PAGE, 2017, p. 2)

Sua característica de mutabilidade o relaciona também com sua posição em *Vastu Shastra*. Do norte vem os ventos de mudança, é um pólo visto como auspicioso, assim como o *dosha Vatta* (composto por ar e éter), que abre caminhos, que vai na frente. Em todos os movimentos do corpo o ar está presente. A sua relação com o tato se esclarece na medida em que é através deste sentido que se pode tomar consciência dele. O ar não pode ser visto, mas pode ser percebido através do contato com a pele, da sensação de sua passagem pelas narinas. (MARTINEZ, 2018)

Correlaciona-se com o Anahat Chakra, que de forma unânime entre os autores trabalhados, refere “vontade de amar e ser amado”, compaixão, evolução através do amor universal, equilíbrio, amor por si mesmo e ao próximo, intimidade, devoção, doação, gratidão, dar e receber. É responsável por nossa capacidade de formar relacionamentos e nossa personalidade regendo o 4º estágio da fase da infância (dos 4 aos 7 anos) em Cunha (2010?), e a idade do 22 aos 28 anos em Tinoco (2005).

Identifica-se com o social e com a abnegação do ser. Está localizado atrás do coração, sua cor é verde, *bija mantra* YAM, animal antílope, deidade *Ishna Rudra Shiva*, número de pétalas 12. Para Tinoco (2005) está associado ao sistema fisiológico circulatório. Para Cunha (2010?) rege os pulmões e coração e para Le Page (2017), além desses, também os ombros, braços e mãos. Para Martinez (2018), ele tem relação com o intestino delgado.

A partir desse *chakra*, inicia-se uma relação de maior sutileza com o elemental, pois ele vai perdendo a característica mais ligada ao físico, e designa-se uma transição para energias mais karmáticas/espirituais. (MARTINEZ, 2018). As práticas de cura para ele são os *pranayamas* (trabalhos com respiração), movimentos com os braços, registros e autodescobertas através da escrita, oferecer-se amor e cuidados, cultivar auto-aceitação, perdão e generosidade. (CUNHA, 2010?). É unânime em todos os autores estudados que a prática de *asanas* de flexões laterais e de abertura peitoral- tal como em hiperextensões são as que acessam *anahat*.



Ilustração 57: Asanas anahat/ Jorge Colares (S. d.)



Ilustração 58: Asanas hiperextensão/ Colares (S. d.)



**::: VAYU :::**

A noroeste do Mercado Público - Praça Revolução Farroupilha

**/// 10/5 ::: 15h ///**

*/// em caso de chuva, nos vemos na próxima 5a ///*

Ilustração 59: convite Vayu /design Clarissa Brittes

O ar se faz visível a partir de. É sentido quando entra pelas narinas, quando passa pela garganta, quando infla partes do corpo, quando as esvazia, quando é soprado para fora do corpo. Se constitui nessa eterna relação de troca interna e externa intrínseca às nossas células, órgãos líquidos, canais de energia. É possível enxergar o ar no corpo com seus movimentos a partir dele. É possível enxergar o ar contido em objetos que a partir dele se movimentam.

Por essa razão, foi trazida para performance uma experiência com balões vivida no projeto de extensão DESC – Dança Educação Somática e Criação<sup>61</sup> para o diafragma. Ainda inserido na proposição de *PANCHA* para enfatizar sistematicamente e volumetricamente o objeto, 50 balões foram enchidos por mim em foram de persona *Vayu*, trajada de verde – cor do

<sup>61</sup> Projeto de extensão da Faculdade de Licenciatura em Dança da UFRGS coordenado por Cibele Sastre



*anahat chakra* – e carregando o símbolo do *mahabhuta* na região do terceiro olho, conforme a composição das figuras anteriores.



Ilustração 60: Performance Vayu/ por Mayara Fernandes

A ligação com coração, pulmões e sistema circulatório foi, pois, constantemente trabalhada através de uma série de *asanas* de abertura da região peitoral sobrepostas a essa forte oxigenação. Gerou múltiplos momentos de hiperventilação e alterações de pressão que exigiram percepção e auto-consciência aguçadas para dar conta das negociações entre obstinação e desistência. Criaram estados de consciência alterados que me faziam balançar com o vento.

Assim como antes, a prática iniciou-se através da sagração, entoando *bija mantra* YAM 5x e executando *vinyasas Surya Namaskar B* também 5x. Tal saudação foi escolhida não só por ser ainda mais dinâmica do que a série A de mesmo nome, a exemplo do ar em relação ao fogo, mas também por incluir na série *asanas* que enfatizam o *prana* em direção à região peitoral (*Uttkatasana* e *Virabadrāsana A*).



Ilustração 61: Surya Namaskar B



Ilustração 62: Performance Vayu - utkatasana / por Mayara Fernandes



Ilustração 63: Performance Vayu – Virabhadrasana A / por Mayara Fernandes



Os asanas foram realizados antes e durante a proposição de ação de enchimento de balões como preparação para esta ação. Nas demais performances, os objetos que representavam o elemental tinham uma relação diferente com a execução dos *asanas*, assim como as interações com o público.



Ilustração 64: Performance Vayu – Natarajasana / por Mayara Fernandes

Em *Prihtvi*, a argila dificultava a ação do *asana* e enfatizava o *muladhara chakra* tornando a ação de equilíbrio mais potente. Embora o participante pudesse manipular a argila se essa vontade se manifestasse (e de fato diversas crianças levaram um naco pra casa) a inserção do

participante em termos de manipulação se dava através do convite ao manjericão.

Em *Jala*, a água ensacada em si era a proposição de manipulação, seja envolta em saco plástico, seja envolta por fâscias, músculo e pele, e o *asana* aparece ao lado do elemental, enquanto ele é carregado, ensacado, colocado junto à instalação. Assim estão também as tochas e velas em *Agni*, ao lado do *asana* e como proposição de interação através do seu uso na meditação.

Já em Vayu, ainda que num segundo momento, o recipiente que contém o ar foi incorporado à instalação, e a ação que remete ao elemental aparece sobreposta ao *asana*: encher balões ao realizar posturas de hiperextensão. Noto, ao dançar essas palavras, que algo semelhante acabou acontecendo naturalmente em *Jala* em alguns momentos. Entretanto enfatizo que ao performar o corpo-ar a tarefa sobreposta foi pensada como fio condutor, embora os *asanas* tenha sido experimentados ainda antes do *start* ao enchimento dos balões.



Ilustração 65 e 66: Performance Vayu – *Ustrasana* e *Setubanda Sarvangasana*



Ilustração 67: Performance Vayu – Matsyanasa / por Mayara Fernandes

Assim a referência ao tato foi da mesma forma planejada para fazer sentir o ar através de uma prática de *Ujai Pranayama*, respiração que se utiliza do *Jalandhara Bandha* (contração da glote) para exercer uma inspiração-exalação mais concentrada nas garganta e menos nas narinas e propor essa prática ao participante.



Ilustração 68: Performance Vayu – prática de *Ujai Pranayama*/ por Mayara Fernandes

Havia notado que as escolhas para *Vayu*, o qual sublinha o social, a leveza e a troca, não reforçaram suas qualidades. Entendo que a experimentação de ser menos propositiva - mantendo-me especialmente mais fixada ao ponto da instalação e de lá convidando à prática e às palavras



sem me deslocar até os participantes – gerou mais afastamento. Da mesma forma, a insistência em manter a concentração do olhar em resposta ao parâmetro de movimento exaltado, sem rompimentos abruptos entre interior-exterior, empenhou uma participação mais contemplativa e menos integrativa – referindo mais à espetacularização aristotélica do que à estética Rasa schechneriana. E de retorno além dos olhares, ganhei “Edina” e R\$ 1,50 pra ajudar.

Ao longo dessa escridança, acabei encontrando muitas pessoas que me reconheceram a partir dessa performance, entretanto nenhuma delas tinha interagido comigo e se proposto a participar da instalação. Penso que a própria energia atmosférica de *Vayu*, senhor dos ventos, acaba sendo mais de passagem, estabelecendo relações com o público em níveis mais sutis a exemplo das anatomias psico-físicas e etéreas citadas nos capítulos anteriores. Se norte é o lugar dos ventos de mudança como nos revela a ciência, observo nessa pesquisa viva que houve mudança na perspectiva de interação com os participantes a partir desse elemental.

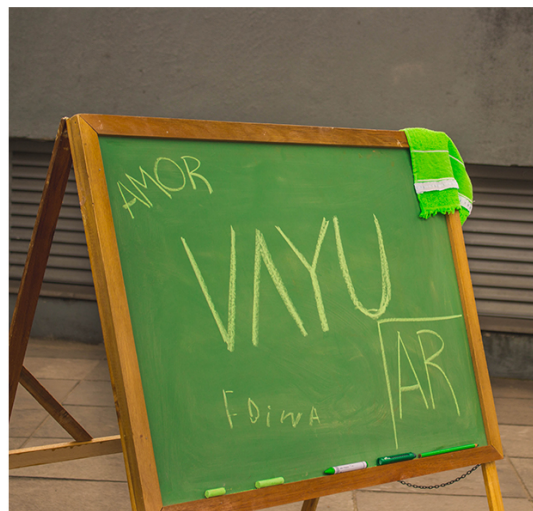


Ilustração 69: Performance Vayu – olhares e palavras/ por Mayara Fernandes

Alguns participantes-observadores sentiram que o local em que instaurou-se a performance, embora referindo noroeste, intensificou densidade ao invés de leveza, poluição (devido ao tráfego excessivo de carros) ao invés de oxigenação, isolamento ao invés de sociabilidade (pois o ponto exato escolhido gerava uma cinesfera -referindo o meu entorno - durante a performance de solidão sutilmente afastada dos pontos de movimento da praça como um todo), sombrio ao invés de próspero (possivelmente por ser um ponto de venda e consumo de drogas em outros horários e embaixo de uma construção arquitetônica que impedia o sol) e com uma energia estagnada ao invés de uma energia de mudança.

Nessa *escridança*, percebo com mais afastamento meu esforço em gerar movimento a partir dos parâmetros com mais constância, veemência e teimosia do que em relação às performances anteriores. Seria quem sabe uma obstinação em gerar circulação, uma prática de auto-descoberta no corpo-*atma* com o intuito de gerar mobilidade?

Para entender como encarnar o elemental ar, além de todas proposições de figura, ações de *asanas* e enchimento de balões, havia a opção de provocar pequenas danças com os resquícios das tarefas e de utilizar os próprios balões já cheios, o *mudra* correspondente para tal (dedo indicar e polegar unidos tocando o centro do coração) e o cata-vento que era parte da composição cênica da instalação. E nessas letras me vem o *insight*: *vayu* é mesmo pra ser irregularidade.



Ilustração70: Performance Vayu – movendo *vayu* em balões por hipextensão/ por Mayara Fernandes



Ilustração71: Performance Vayu – movendo *vayu* por *mudra* e em cataventos / por Mayara Fernandes



Percebo, então, a sutileza, leveza, e a presença do elemental na relação do tato para mim como performer na forma de sentir o ar na pele, o movimento do ar dentro do corpo e dentro dos braços, que é uma parte do corpo relacionada ao ar. Corporificar ar foi uma mudança de paradigma em que o foco de compartilhamento poético em termos de Rasa manteve-se numa relação mais distante a sutil, a exemplo das características desse elemental.



Ilustração72: Performance Vayu /por Mayara Fernandes

### **Sobre mover sem sentir o sentido do outro**

Cultivar

Amor

Em solidão

Movimento

Em estagnação

Oxigenação

De peito aberto

Contemplando o caos

Socializar

À distância

Auto-descobrir

Em hiperventilação

Trazer pra perto

Sem sair do lugar

Fazer ver

O invisível

Dar forma

Ao imensurável

Conter

Aquilo que expande

Abrir

O que está fechado

Invadir-se

Sacrificar inspirações conceituais

Em nome do devir

E se ele não vem?

Vem a Edina

R\$ 1,50

A experiência compartilhada

A troca por vias

Desconhecidas

Direcionando

Ao etéreo

Mais Sagração

Menos matéria

Apesar de tato



*Vayu* foi

Sentido

Que se sente

Sem sentido

E assim o é

Em sua eterna irregularidade presente

#### 4.5. Akasa

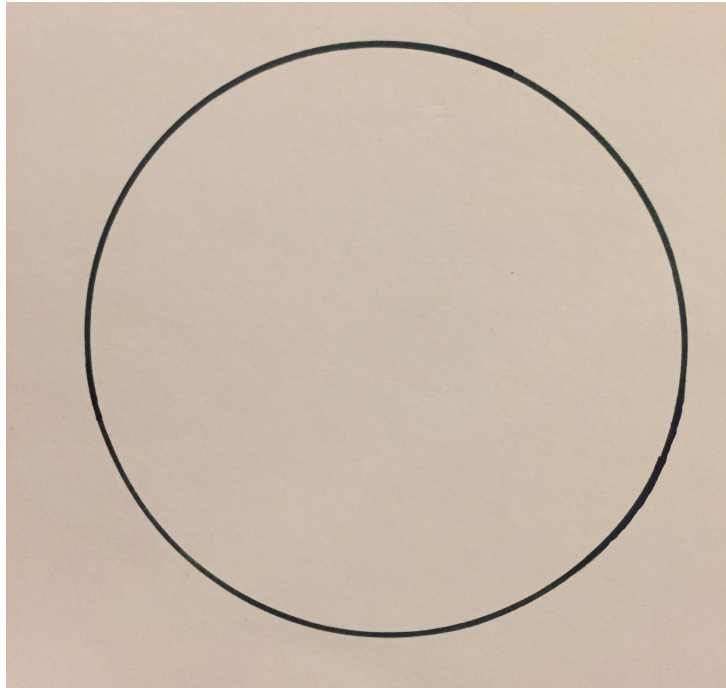


Ilustração 73: Símbolo *Akasa* desenho e imagem/ Clarissa Brittes

Éter o lugar onde tudo existe, onde tudo pode acontecer. Designa as infinitas possibilidades da nossa mente quando ela encontra espaços, a exemplo dos “brancos” de silêncio da mente durante a meditação. Assim, *Akasa* reporta espaço, tanto interno quanto externo, e a como preenchemos esses espaços ou como lidamos com os vazios. O lugar do éter em é o lugar de onde partem os raios luminosos e portanto onde se busca refleti-los com cristais. (MARTINEZ, 2018)

Além do etéreo está o corpo astral; ele é uma forma mais sutil do éter. A ciência ainda não chegou aí, mas chegou à conclusão de que, se analisarmos a matéria, o que essencialmente permanece é energia, e essa energia pode ser chamada de éter. Se o éter for fragmentado em componentes ainda mais sutis, o que permanecerá é o astral – e esse é mais sutil do que o sutil. (OSHO, 2009, p.175)

Sendo o mais sutil dos elementos, são inerentes a ele as qualidades de vastidão, liberdade, expansão, disponibilidade, conectividade e espiritualidade. Diz respeito ao *Anandamayakosha*, 5ª camada do *self*

relacionada ao corpo de bem-aventurança e formada pelo universo das qualidades essenciais que refletem o Ser real. Entre elas estão

O contentamento, o sentimento de liberdade, plenitude e paz interior. Elas desabrocham naturalmente em nossas vidas, à medida em que as crenças limitantes são dissolvidas. As experiências de bem-aventuranças vivenciadas ao longo da jornada espiritual são reflexos de nosso grau de conexão com este Kosha mais sutil, e apontam em direção a nossa Essência. (LE PAGE, 2017, p. 2)

Ainda que esteja relacionado a questões da mente e do espírito, Éter corresponde ao sentido da audição em D'Angelo e Côrtes (2010) e em Tinoco (2005). No entanto, enquanto o estudo dos *chakras* não é uma questão para os primeiros - em Ayurveda – A Ciência Longa da Vida, o é para Tinoco (2005). Para ele, *akasa* corresponde ao 6º *chakra* (*Vishudha*), enquanto os 7º e 8º não correspondem a nenhum elemento.

Já Cunha (2010?) e Martinez (2018) correlacionam ao elemental os três últimos *chakras*. Nota-se em Cunha, que há contradição entre as diferentes escolas originárias do yoga. Para Le Page (2017), *akasa* informa *Vishudha* (6º), todos elementos informam *Ajna* (7º) e elementos sutis informam *Sahasra* (8º). Trato, assim, de todos os demais *chakras* neste capítulo, tomando como referencia a afirmação de Cunha, embora componha cada *chakra* da combinação dos estudos de todos autores citados e, ainda, da tabela de Colares (S. d.).

*Vishudha Chakra* se localiza na região da garganta ou faringe. Refere-se à vontade de criar, expressar-se, falar e ser ouvido, encontrar a própria voz. Associa-se à voz, à comunicação, à inspiração, à purificação das limitações, integridade pensamento-palavra-ação, ao alinhamento com o Ser Real. São questões suas ouvir e encontrar a própria voz, orientando-se pela auto-expressão. Conecta-se ao 5º estágio da infância (dos 7 aos 12 anos) em Cunha e à idade dos 29 aos 35 anos em Tinoco.

Seu princípio básico é a ressonância do ser, cor azul turquesa, *bijam mantra* HAM, animal elefante deidade *Shiva Panchavaktra*, número de pétalas 16, *mudra* em frente ao estômago com dedos intercalados voltados

para baixo e dedões se tocando e virados para cima. Está associado aos sistema fisiológico respiratório.

O *Ajna Chakra* se localiza na região do terceiro olho, entre as sobrancelhas e no meio da cabeça. Registra intuição, auto-reflexão, visão múltipla para além das aparências, imaginação, clareza, serenidade, sonho, introspecção, discernimento, visualização, percepção extra-sensorial, vontade de liderar. Identifica-se com arquétipos e com a habilidade de perceber padrões.

Para Cunha refere a adolescência e para Tinoco (2005) a idade dos 36 aos 42 anos e correlaciona com o sistema fisiológico neurovegetativo. Sua cor é o azul índigo, *bija mantra* OM, não possui animal correspondente, deidade *Shiva Shakti*, número de pétalas duas, *mudra* mãos em frente ao peito com dedos do meio apontando para cima e os outros dedos se tocando na primeira falange.

A *Sahasra Chakra* se localiza no topo da cabeça e diz respeito à unificação transcendental, comunhão espiritual, espiritualidade e integração de todo ser, consciência pura. Suas questões são a conexão com o divino ou algo além de nós, assimilação de conhecimento e desenvolvimento da sabedoria. Para Cunha refere a fase do início da vida adulta até o fim da vida e para Tinoco (2005) dos 43 aos 49 anos. Está associado ao sistema nervoso central, sua cor é violeta, *bija mantra* OM, animal sem correspondência, deidade *Shiva Parana*, *mudra* com mãos em frente ao estômago, dedos entrelaçados e minguinhos unidos e apontados para cima.

Assim sendo, os *asanas* que trabalham o éter envolvem a união desses três *chakras*, bem como as respectivas práticas de cura. Segundo Martinez, podem ser posturas que os tocam, trancam ou abrem. Segundo Le Page seriam para *Vishudha* flexões para frente, para *Ajna* postura de equilíbrio (já ilustradas em *Prithvi*) e para os dois últimos posturas de equilíbrio e meditativas.



Ilustração 74: Asanas Vishudha - flexões à frente e Sahasra - invertidas/ Le Page



Ilustração 75: Asanas Vishudha e Ajna/ Colares (S. d.)

As práticas de cura que envolvem estes chakras seguem as seguintes indicações:

- *Vishudna*: soltura de pescoço e ombros e da voz – cantar, gritar; praticar aquietamento em excesso; aprender habilidades de comunicação, praticar diálogo; relaxamento
- *Ajna*: criação de artes visuais; estímulos visuais; meditar, desenhar, colorir, praticar arteterapia; trabalhar a memória; visualização guiada
- *Sahasra*: restabelecer conexão física e emocional; restabelecer conexão espiritual; aprender e estudar; examinar sistemas de crenças e desenvolver capacidade de testemunhar; *Yoga Nidra*, meditação, *Savasana* (postura do morto, deitada de barriga para cima utilizada nos relaxamentos finais das práticas de Yoga)

*Yoga Nidra* é um estado de consciência entre a vigília e o sono, como o estágio de "indo dormir". É um estado no qual o corpo está completamente relaxado, e o praticante se torna sistematicamente e cada vez mais consciente do mundo interior seguindo um conjunto de instruções verbais. Esse estado de consciência (*yoga nidra*) é diferente da meditação, na qual a concentração em um único foco é necessária. No *yoga nidra*, o praticante permanece em um estado de luz de retirada dos 5 sentidos (*pratyahara*) com quatro de seus sentidos internalizados, isto é, retirados, e somente a audição ainda se conecta às instruções. O objetivo yogue de ambos os caminhos, o relaxamento profundo (*yoga nidra*) e a meditação são os mesmos, um estado de consciência meditativa chamado *samadhi*. O *Yoga Nidra* está entre os mais profundos estados possíveis de relaxamento enquanto ainda mantém a plena consciência. No sonho lúcido, a pessoa é apenas, ou principalmente, consciente do sonho (...) Elas desabrocham naturalmente em nossas vidas, à medida em que as crenças limitantes são dissolvidas. As experiências de bem-aventuranças vivenciadas ao longo da jornada espiritual são reflexos de nosso grau de conexão com o Kosha mais sutil, e apontam em direção a nossa Essência. (LE PAGE, 2017, p. 2)



Ilustração 76: convite Akasa/design Clarissa Brittes

Representar o elemento éter foi uma questão complexa à medida que refere ao etéreo e não há como referi-lo fisicamente. O foco nos *asanas*, após todas as séries de instalações anteriores tomou uma proporção um tanto repetitiva. Como executar as posturas, muitas delas as mesmas, e encarnar um elemental que não há como tornar visível, nem mesmo através do corpo ou de um objeto como nos permite o ar. Ainda, como passar pelos três *chakras* que remetem ao éter sem que a performance privilegiasse mais um ou outro e trouxesse, por exemplo, uma “aura” muito mais *vishudha* do que *akasa*? Como pensar na última instalação como um fechamento para todo o ciclo de PANCHHA – instalações somáticas?

O que de fato colaborou para sua estruturação foi pensar na estruturação dos demais: representação física do elemental; cor e símbolo encarnados na figura; *bija mantra*; saudação inicial; ação – sentido; *asana*; coleta de palavras; dança com mudras; meditação e saudação finais.





Ilustração 77: Performance Akasa – asana de flexão a frente /por Mayara Fernandes



Ilustração 78: Performance Akasa – invertidas /por Mayara Fernandes



Em entrevista com Martinez, ela referiu o trabalho com o espaço – intrínseco ao éter - a partir do *Vastu Shastra*. Enfatizou que éter está no meio e que nesse local do ambiente é necessária a inserção de algo que brilhe. Por essa razão, concebi que seria simbolizado por gliter e que a dança-meditação final seria um trabalho de rolamentos em 1kg de gliter nas cores dos três últimos *chakras*. Com os mesmos preceitos se constituiu a figura e o figurino *akasha*.



Ilustração 79: Performance Akasa – brilhos e *mudras* /por Mayara Fernandes

A saudação *Dirgha Pranam* (longa saudação a todos os deuses), além de tratar de sequência de *asanas* que referem os *chakras* em questão,

remete à questão espiritual pertinente ao trabalho com este *mahabhuta*. O foco principal de escolha para éter refere o sentido audição e, já que seus *chakras* operam a partir do alinhamento de todos os *chakras* anteriores, a ação passou pelos pontos de todas as outras instalações até retornar ao centro em seu ponto inicial.



Ilustrações 80 e 81: Dirgha Pranam/ Mayara Fernandes



A performance buscou revisar resquícios de experiências de movimento nesses lugares, o que também insinua *akasa* ao trabalhar visualização, auto-reflexão e memória. O fio condutor foi ouvir músicas e sons referentes a cada elemental (trazendo o foco para o sentido relacionado, a audição) em seus respectivos pontos energéticos, retomar experiências vividas em outros momentos da pesquisa e convidar o público a viver essa experiência.



Ilustração 82: Passando pelo ponto Prithvi – terra – em equilíbrio para dinamizar estaticidade / Mayara Fernandes



Ilustração 83: Passando pelo ponto Jala – água – em balanço de algo que me conduz / Mayara Fernandes

Em Prithvi, utilizei uma música indígena de tambores e em Jala os sons da água corrente. Em exercício de escuta, terra me prendeu, me tomou tempo, me despertou a vontade de permanecer ali em um estado de proteção e insinuando mais uma vez um lugar de crianças e mães. Enquanto isso, água me revelou ser passagem, fluxo e mais uma vez foi onde mais questões de emoções se revelaram em contato com participantes.





Ilustração 84: Passando pelo ponto Jala – convite / Mayara Fernandes



Ilustração 85: Passando pelo ponto Jala – engajamento/ Mayara Fernandes

As impressões de Agni, embora dia, ainda revelaram a energia masculina. Quando vivenciei a performance à noite no local, fui bastante assediada. Um senhor olhava para minha região peitoral ao dialogar comigo e, quando coletei palavras, um rapaz escreveu “sorte te encontrar para ficar tarado”. Ao passar por ali novamente em outro horário, notei que era um local



de prostituição. O fogo, por sua vez, é um elemento de força de ação, que remete ao sol, de energia masculina na cadeia em forma de cobra que sobe pela coluna e que é chamada de energia do *kundalin*<sup>62</sup> *i*. Busquei estabilização para conter o fogo, mas mal podia ouvir o estalar da madeira em brasa do áudio que elegi como inspiração. A contenção deu lugar à impermanência e logo segui ao próximo ponto.



Ilustração 86: Passando pelo ponto Agni – inquietude / Mayara Fernandes



Ilustração 87: Passando pelo ponto Agni – inquietude em participação / Mayara Fernandes

---

62 A serpente representa a força *kundalini* na base da coluna vertebral. Quando a serpente é ativada através da meditação e exercícios específicos de energia, ela sobe através dos sete chakras, trazendo a consciência intensa, iluminação, poderes, habilidades psíquicas, e onisciência. (KUNDALINI, 2018) Do lado esquerdo, sobe energia feminina – lua - água; do direito, masculina – sol - fogo.

Em Vayu, também não pude ouvir os sons de brisa. Ao invés de me prender aos meus áudios, me deixei levar por um rádio que vibrava “Despacito”. O ar em sua energia de transformação foi nesse dia o algo que me levou à mudança e, nessa confluência, me deixei levar ao desprendimento da ação inicial.



Ilustração 88: Passando pelo ponto Vayu - mudança / Mayara Fernandes



Neste dia, inúmeras adversidades em relação à produção me tomaram energia: não haveria registro, nem apoio de produção suficiente para recolher o gliter do ambiente; descobri que o gliter era anti-ecológico; não pude atuar dentro do mercado onde havia movimento, e a instalação ficou isolada no andar superior; os sons dos elementais em meio ao barulho do centro tornaram-se inaudíveis para mim e para as poucas pessoas que se empenharam em participar da ação; a temperatura mudou, e o figurino me deixava com frio; os participantes que me abordavam dentro do mercado estavam sendo invasivos; a maior parte dos sons não pôde ser ouvido nos fones; o figurino caía impedindo os rolamentos; a touca encolhia e saía do lugar e caiu; a caixa de som escolhida para tocar a música de condução da meditação não teve potência o suficiente para se destacar dentro do Mercado Público e encerrar com *Yoga Nidra* as ações da instalação.



Ilustração 89: Passando pelo ponto Vayu / Mayara Fernandes

Akasa, por fim, gerou seus efeitos de introspecção, de escuta da intuição e de prática de auto-conhecimento. Enfatizou essencialmente qualidades de observação, e a inclusão dos participantes ocupou um outro âmbito energético que extrapola o mundo físico. Notei um crescente direcionamento para isso ao longo da passagem pelos pontos, embora isso tenha correspondido ao preenchimento das lacunas não planejadas. A cada ponto, menos proposição, mais escuta; menos corpo-físico, mais corporemente; menos exterior-mais interior como forma de conexão exterior. Não houve palavras escritas, fora a música, silêncio. Ainda assim, senti falta de rolar no gliter.



Ilustração 90: Performance Akasa/Mayara Fernandes

### **Sobre o vazio**

Em terra

Corpo-casa

Em água

Relação

Em fogo

Movimento

Em ar  
Mudança

Em éter  
Espaço  
Escuta  
Intuição  
Pensamento  
Devoção

De um soma a outro  
Experiência

De um ponto a outro  
Sabedoria

Sobre hoje  
Vazio  
Silêncio  
Aceitação

Seja dentro  
Seja fora  
Entrega

Assim se encerra PANCHA  
Por ora  
Porque um dia ainda vou rolar no gliter

## 5. EPÍLOGO

Havia me aprofundando em todos esses estudos ainda antes de performar **PANCHHA – instalações somáticas** e muitos deles já quando performei *Zenperformance: o asana como tarefa*. Foram e estão sendo constantemente revisitados a cada dia, em cada exercício prático solo, em cada aula ministrada no Vem Voar Studio<sup>63</sup>, em cada condução lúdica junto ao meus alunos da educação infantil, em cada objeto encontrado (ao acaso ou não) e adquirido para a cena, em cada figurino experimentado, em cada maquiagem composta, em cada experiência somática e dos sentidos, em cada prática meditativa, em cada tarefa cotidiana, em cada noite anterior às instalações, durante os sonhos e na presença dos elementais acontecendo no meu corpo-*atma* em experiência na rua.

Ao pisar na lama do Parque Farroupilha em 2015 e pensar argila, ao assistir 50 caixas de som serem destruídas por um trator em performance na Bienal desse ano e querer grande, ao encontrar um galho de macela ensacado com um bilhete “cheiro de vó” numa feira de rua ontem e lembrar. Sentir e lembrar. Lembrar e fazer. Fazer-sentir. Sentir-pensar. Pensar-mover. Mover-sem-Pensar. O que é que faz sentir-mover?

O que é que fez sentir-mover e segue sentindo-movendo ao longo de uma vida (ou muitas)? O que é que desde de a menor partícula que me compõe enquanto átomo e depois célula até o universo que me compõe enquanto todo me-e-te-e-nos move? Como se movem, se fixam, se mantêm em movimentos controlados as partículas?

Coletei áudios meus e de meus observadores, coletei palavras dos participantes e dormi com isso por um bom tempo. Ao organizar o material, as ilustrações e os registros de imagem, ao dançar leituras e escritas, ao seguir vivendo, vários *insights* acontecem em relação à operação dos *mahabhutas*, à constante presença dos conceitos condutores *Atma*, *Rasa* e *Soma* e à presença dos preceitos de pesquisa somático-performativa calcando decisões.

---

63 Studio de práticas holísticas que administro

As partículas que estão sempre ‘em relação’ se conectam nesses corpos de espaços-entre e são assim corpos-*Atma*. Esses corpos-*Atma* unos-holísticos se compõem de terra, de água, de fogo, de ar, de éter, de *chakras*, de sistemas fisiológicos, de glândulas, de sentidos, de gestos, de atributos e parâmetros, de várias camadas interligadas como degraus de uma escada e assim são corpos-*Pancha*. Corpos-*Pancha* se compõem juntos ao compartilharem experiências, criando atmosferas. Participam-se e retroalimentam-se gerando potência. Degustam juntos a arte de existir enquanto corpos-*Pancha* nessa conexão infinita interior-exterior de corpos-*Pancha-rásicos*. Atentos a si e ao todo, estimulando seus elementais, sensíveis, são ‘em processo’, são ‘em relação’, são experiência vivida e compartilhada, são inter-trans-multis. Se constituem muito mais próximos ao somático-performativo do que ao espetáculo.

A utilização de elementos físicos que representavam os elementais colaboraram muito para sentir seu atributo/ característica e explorar suas qualidades expressivas sensíveis a partir disso. À medida em que os elementais seguiam para um caminho mais sutil, a exemplo do éter foi mais complicado acessar essa sensação. Esse caminho foi incluindo um estado de concentração cada vez maior para perceber a sutileza.

As saudações, *asanas*, *bija mantras* e corporificação dos *chakras* correspondentes em cores e desenhos (do símbolo) ora colaboraram para a criação de uma aura parte dessa atmosfera da instalação, ora causaram certo desconforto e atrapalhavam o acesso de mais livre trânsito entre interno-externo no sentido de acessar *mahabhutas*. Os *mudras* e *vinyasas* instigaram ao uma fluidez maior de movimento e senti que diferentes energias foram geradas em correspondência com as energias dos elementais até mesmo nas palavras coletadas e nas atividades e pessoas que cada localização atraiu. Em algumas instalações, pude me sentir mais à vontade em conformidade com o público que a “aura” gerada atraiu. Além de procedimentos e dos conceitos guarda-chuva, fui norteadas por algumas perguntas.

Em *Prithvi*: Como guardar energia para a performance depois de carregar e descarregar 300kg de argila? Como equilibrar-se sobre a argila? Como despreocupar-se em relação ao figurino e às posições que podem ser

mau interpretadas durante a execução dos *asanas*? Em que momento dar pausa e inserir o convite ao manjerição? Como estar atento às sensações interiores e ao mesmo tempo estar aberto aos acontecimentos? Como agir sobre o olhar? Em que momentos convidar às palavras? Como entender a duração total da performance e como saber o momento de encerrar? Com que postura devo realizar a abordagem aos participantes? Como guardar energia para desproduzir?

O público foi predominante de mulheres, mães, grávidas e crianças e me trouxe uma sensação de maior conforto, apesar da dificuldade gerada pela argila e pela própria produção. As palavras coletadas giraram em torno de uma ideia de doçura, com referência a questões de memória, a partir das perguntas referentes à alusão do olfato. Apesar de estar em meio ao centro e com o trânsito próximo, a localização permanecia com espaços grandes vazios, o que não causava tanto aquela sensação de caos.

Foi complicado equilibrar-se sobre a argila, pois estava mais úmida do que eu pensava. Entretanto, isso modificou o asana e me obrigou a transições inesperadas. As pausas para interação surgiam das quedas que obrigavam a tomar um tempo. Interagi com o público a partir de caminhadas. A interação foi cerregada de expressividade e decidi jogar melhor com isso, contendo-me mais. Sobre o tempo, decidi insistir por 2h e surgiram novas danças, como a vontade de equilibrar o manjerição na cabeça.

Em *Jala*: Como diminuir a expressividade do rosto e manter o contato com os participantes? Como deixar-se ser tocada sem permitir que os limites se ultrapassem? Estou disposta a lidar com limites ultrapassados? Como? Como inspirar-me nas ações para mover? Como manter o elemental presente todo tempo, incluindo ações e deslocamentos? Como agir sobre o olhar? Como oferecer possibilidades para os participantes moverem o meu corpo-água a partir de seu entendimento como tal? Em que momentos convidar às palavras? Como entender a duração total da performance e como saber o momento de encerrar?

A abordagem do sentido ficou suprimida pela ação do movimento com a troca de recipientes, com a manipulação dos sacos com água e do meu corpo-água. Entretanto, senti uma energia de respeito, de cuidado e de empatia. Nesta localização, o espaço era mais apertado, as pessoas



transitavam muito, havia filas para o ônibus e foi bastante interessante lidar com essa energia do feminino característica da água. Apesar de toda movimentação, foi uma performance em que me senti empoderada, pelo menos até o momento da desprodução, que foi quando me vi figurinada e descolada da presença de *performer* e só então fui assediada.

Ainda durante, para diminuir a expressividade do rosto, tentei conter o sorriso o quanto pudesse, ou ao menos tentar não mostrar os dentes. Acredito que gerou mais austeridade à atmosfera, mais atenção ao interno-externo, mais capacidade de observação. A respeito de como dar limite, tive alguns colegas presentes orientados a intervir se fosse necessário, pois não estava disposta a lidar com limites ultrapassados. Me pergunto se não deveria ter me exposto mais nesse sentido e menos através do figurino. Ainda não decidi sobre isso.

Como não passei por situações que me fizessem ter que dar um limite, foi bem mais tranquilo do que eu imaginava. Muitas pessoas, na maior parte mulheres, perguntaram delicadamente o que eu estava fazendo e eu respondia: “nós somos corpo água, sabia?”. Penso agora que poderia ter sido algo como “nós estamos performando água, quer se propor a sentir?”. A algumas pessoas que eu convidava a segurar o saco, eu oferecia o meu corpo logo em seguida, e percebi que tinham receio em me mover.

Para instigá-las, eu apresentava o saco de água antes, manipulava ele e entregava pra elas. Depois dizia que eu (ou nós) era(mos) um saco de água. Como as pessoas me moviam pouco, me inspirei nesses movimentos e os amplifiquei. Por minha conta, eu rolava o saco no chão e observava, buscando sentir-me cada vez mais como um e então convidava às palavras. Compartilhei o olhar, com cumplicidade e buscando conter o exagero da expressão e notei que a atmosfera se estabeleceu, mas que poderia ser mais eficiente mover se o figurino fosse mais apropriado pra que eu lidasse com o chão (tanto com o calor da pedra, quanto com a aspereza).

Em *Agni*: Como diminuir ainda mais expressividade do rosto e manter o contato com os participantes? Como lidar com a questão de performar à noite no centro de Porto Alegre? Em que momento convidar à meditação? Como inspirar-me nas ações para mover? Como manter o elemental presente todos tempo, incluindo ações e deslocamentos? Como agir sobre o

olhar? Em que momentos convidar às palavras? Como entender a duração total da performance e como saber o momento de encerrar?

Percebi que estar no centro à noite tinha uma energia mais carregada, embora isso tenha reunido mais público e por períodos mais longos, possivelmente em detrimento de as pessoas já estarem liberadas de seus trabalhos. Como trabalhar a contenção do fogo refere resistência, resisti. E como essa foi uma performance em que diversas situações desagradáveis aconteceram, em que as pessoas foram mais invasivas e em que a empatia deu lugar à erotização, o ato de persistir foi o que me permitiu lidar com a situação. Senti que tomei uma postura mais agressiva na abordagem ao me aproximar para coletar palavras. A ação de meditação que incluía o público e a mim me pareceu essencial para esse exercício de controle que era proposto.

Pensando na questão da noite e do elemental, providenciei tochas como forma de iluminação para quando caísse a noite. Busquei um rosto ainda menos expressivo e recebi retorno de que ainda havia no meu corpo um movimento sensualizado no ombro. A inspiração na resistência do *asana* até a exaustão, funcionou bem como proposição do elemento fogo e gerou uma calor e uma energia de ação que pude sentir internamente. Recebi a sugestão de não abordar as pessoas de perto e caminhando até elas e de conter a preocupação com a produção e decidi experimentar diferente nas instalações que viriam. Utilizar um casaco antes e depois da performance me ajudou a ganhar uma certa proteção quando não estava performando.

Em *Vayu*, trouxe as perguntas: o roteiro precisa ser mais preciso do que o previsto para que as ações não se percam? É necessário que eu estabeleça previamente o momento de realizar a ação que envolve o público? A abordagem deve ser mais receptiva e menos propositiva em termos espaciais? Devo manter-me no âmbito da instalação ou circular pelo espaço? A abordagem deve ser mais receptiva e menos propositiva em termos corporais? Como neutralizar o corpo? No caso de optar pelo deslocamento, devo pré-estabelecer partituras e/ou parâmetros (neste caso seria hiperextensão e abertura de peito) para me deslocar ou caminhar atentamente com resquícios desse parâmetro ou apenas caminhar atentamente? Sobre o olhar: Como realizar a transição de um “olhar

desfocado” – drishti – para um olhar que recebe o público. Como tornar esse olhar aberto e receptivo sem torná-lo “perdido”? Como estar atento ao um olhar relaxado e consciente do que está acontecendo no em torno? Como é esse “olhar relaxado”? Se eu me sentir exausta e cansada, como mantenho a presença e a atenção? Posso “descansar” dos parâmetros como, por exemplo, ao simplesmente sentar em estado de meditação sem hiperextender ou abrir o peito ou ao compensar as hiperextensões com flexões do tronco à frente (o que não é parâmetro de movimento para este chakra/elemental)? Como jogar com a questão da produção e com situações que provocam emoções “reativas” sem gerar no corpo uma expressividade do meu corpo cotidiano e que está repleto de coisas inerentes a ele.

Percebi que, ainda que o local fosse bastante movimentado pelo trânsito e pela passagem de transeuntes, não havia uma atmosfera convidativa à participação pois pessoas se mantiveram distanciadas e poucos foram os que se detinham no entorno por algum tempo. As conversas aconteceram com minha equipe de apoio e somente uma pessoa se aproximou. Talvez a proposição que me foi orientada de permanecer no âmbito da instalação ao invés de caçar palavras tenha contribuído. Entretanto penso que a sutileza crescente dos elementais podem ter gerado tal distanciamento e que a performance cresceu no quesito atmosférico apesar de ter perdido um pouco o contato direto com o público pois, meses após, algumas pessoas que encontrei me reconheceram por conta desta instalação, mesmo que eu não tenha acontecido uma troca mais de perto.

Mantive um roteiro mais aberto e busquei um olhar mais preciso. Acredito que isso me direcionou a uma exploração mais interna, mas que também colaborou para o afastamento dos participantes. As cominhadas até as pessoas funcionaram melhor, embora eu pudesse pensar em algo mais sutil para me aproximar. Como proposição do tato, experimentei o convite à respiração *ujjay* (fazendo uma fricção na garganta). No entanto, acredito que a ideia do plástico bolha que tive mais adiante poderia ter gerado mais efeito. A falta de contato, me levou a uma experimentação mais solitária. Lidei com isso, mas não era minha intenção.

Para *Akasa*, muitas perguntas já estavam respondidas, pois pretendi retomar as experiências anteriores como passagem. As perguntas iniciais

eram: que músicas, sons, textos podem ser estimulantes de cada elemental? Como concentrar energia espiritual para a instalação Éter, após tantas produções exaustivas? Como abstrair a questão da produção em relação ao gliter que pode gerar muita e permanecer entregue à proposta?

Para remeter à audição, decidi me influenciar por áudios na passagem pelos pontos e convidar pessoas a ouvirem as músicas comigo. Algumas músicas funcionaram, como a de Terra e Água. Porém, os demais áudios que eram de água correndo, lenha estalando e brisa soprando eu não conseguia ouvir em meio aos outros sons do centro. Uma pessoa se propôs a dançar comigo e ela só conseguiu ouvir e se manifestar quando a música era alta e agitada. Penso que uma nova pesquisa de músicas se faz necessária.

Para concentrar energia, realizei sequências iniciais de posturas (*vinyasas*) porém, o figurino caía e não pude me concentrar direito. Desisti de utilizar o gliter, pra não ter a preocupação com a desprodução e senti falta desse elemento como objeto cênico. Seria preciso retomar a ideia e pensar em como proteger o local, de repente com lona transparente.

*Akasa* representou um alinhamento dos *chakras* em relação com os elementais e me permitiu acessar resquícios de todos os trabalhos anteriores e (re)perceber as atmosferas desses espaços. Sinto que ter me deslocado por tantos pontos ao invés de permanecer num único espaço diluiu um pouco a relação participante. A localização de parte do acontecimento no 2º piso do Mercado Público também não contribuiu para a aproximação.

Reside ainda essa blindagem necessária para lidar com o agora. Deixar-se invadir e contaminar-se e retroalimentar a cidade-atmosfera com sensações vivenciadas a partir da busca por trazer a atenção a essa experiência sensível. Ocupar um espaço público em meio aos acontecimentos de perdas de espaço para a arte e em ameaças de censura me fortalece, me instiga tratar dessa dor e tristeza por meio de um ato de resistência. Estar na rua é lidar com o acaso de forma muito intensa. É não saber o que esperar e lidar com a ansiedade de que tudo pode acontecer. Assim como é a vida.

Ao revisitar as experiências, novos *insights* aconteceram e seguem acontecendo. Proposições e compartilhamentos que haviam me parecido não ter funcionado foram ganhando sentido e despertando uma vontade de dar

continuidade à pesquisa aprofundando e insistindo mais por mais tempo em questões que se manifestaram (tal como os parâmetros de movimentos causados e gerados por essa atmosfera). Nesse processo ainda acontecendo me parece que ter me detido em buscar fontes de conhecimento relacionadas aos *Vedas* gerou muito material a ser explorado de forma que me tornou visível, acessível e sensível essa teia que me relaciona enquanto performer com o público, com o espaço e com a pesquisa a partir de uma construção poética que toma o Yoga como proposição.

Tudo o que se alimenta da fonte védica e reorienta seus significados, como ocorre nos conceitos *schechnerianos* e na estruturação do pensamento somático, foi, ao longo dos tempos dos meus estudos e já antes dessa presente construção, se colando nos aspectos de prática corporal, mental e energética que me servem. Dessa forma, o estudo somático-performativo foi ganhando cada vez mais sentido pra mim. Assim como Zen Performance gerou arcabouço para *PANCHA*, a experiência com *PANCHA* pode servir para uma próxima experiência.

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRITES, Luciana. [nov. 2018]. Entrevistadora: Clarissa Brittes. Porto Alegre, 2018. 1 áudios de I Phone. Entrevista concedida para esclarecimentos sobre *Vinyasa*.

BRITTES, Clarissa. Zen Performance – o asana como tarefa, 2016. TCC PUCRS, 2016.

CAMARGO, Raquel Messias de. **Escolhas que se tecem: a educação somática, o corpo e a dança**. O Averso do Averso do Corpo, p. 202-206.

COLARES, Jorge. **Tabela de Asanas para cada chakra – manual para professores**.

CUNHA, Fernanda. CUNHA, Fernanda. **Yoga Dance Manual do Professor**. Apostila do Curso de Yoga Dance, [2010?].

D'ANGELO, Dr. Edson; CÔRTEZ, Janner Rangel. **Ayurveda: A Ciência da Longa Vida**. São Paulo: Madras, 2010.

FENG SHUI. [https://pt.wikipedia.org/wiki/Feng\\_shui](https://pt.wikipedia.org/wiki/Feng_shui) Acesso em: nov. 2018.

FERNANDES, Ciane. **Em busca da escrita com dança: algumas abordagens metodológicas de pesquisa com prática artística**. Dança, Salvador, v.2, n. 2, p. 18-36, jul/dez 2013.

FERNANDES, Ciane. **Entre Escrita Performativa e Performance Escritiva: O Local da Pesquisa em Artes Cênicas com Encenação**. V Congresso da ABRACE UFMG, Outubro 2008.

FERNANDES, Ciane. **Pesquisa Somático-performativa: Sintonia, Sensibilidade, Integração**. ARJ, Brasil, vol1/2, p. 76-95, Jul/Dez 2014.

GERALDI, Sílvia. **Apredizagem Orgânica: a contribuição do método Feldenkrais à educação da dança e do movimento**. O Averso do Averso do Corpo – educação somática como práxis., 2011.

GIL, José. **Movimento total: o corpo e a dança**. São Paulo, Iluminuras, 223p, 2004.

GLUSBERG, Jorge. **A Arte da Performance**. São Paulo: Perspectiva, 2009.

GOLDBERG, RoseLee. **A Arte da Performance: do futurismo ao presente**. São Paulo: Martins Fontes, 2015.

HANNA, Thomas. **What is Somatics?** Somatics, vol 5, n 4. 1986, p. 4-9.

HODSON, Geoffrey. **A Suprema Realização através do Yoga**. Editora Teosófica, 2018.



- LIGIÉRO, Zeca. **Performance e Antropologia de Richard Schechner**: seleção de ensaios por Zeca Ligiéro. Rio de Janeiro: Mauad, 2012.
- MARTINEZ, José Luiz. **Rasa: estética e semiose na Índia**. Galáxia, n.2, 2001.
- MARTINEZ, Maria . [abr. 2018]. Entrevistadora: Clarissa Brittes. Porto Alegre, 2018. 7 áudios de I Phone. Entrevista concedida para esclarecimentos sobre *Pancha Mahabhutas* e *Vastu Shastra* .
- MC INTYTRE, Anne. **A Bíblia do Ayurveda**. São Paulo: Pensamento, 2015.
- MERCADO PÚBLICO. Disponível em <https://mercadopublico.com.br/>  
Acesso em: mar. 2018.
- MUDRA. Disponível em <https://pt.wikipedia.org/wiki/Mudra>. Acesso em: nov. 2018.
- OSHO. **Desvendando Mistérios – Chakras, Kundalini, os Sete Corpos e outros temas esotéricos**. Alaúde Editorial, 201
- PAGE, Joseph e Lilian Le. **Guppy - Guia Prático de Posturas de Yoga**. Garopaba: Yoga Integrativa, 2017. 90 f.
- TINOCO, Carlos Alberto. **Os Upanishads do Yoga**. São Paulo: Madras, 2005.
- VALÉRY, Paul. **Teoria Poética y Estética**. Editora Visor, 1990
- VASTU SHASTRA. A milenar ciência indiana do bem-viver. Disponível em <http://www.vastushastra.com.br/artigos/origem.php> . Acesso em: set. 2018.